348

348

CIVICS

(TAMIL)

FOR CLASS V

16 DEC 1944

BY

S. SRINIVASA AIYAR, B.A., L.T.

(Senior Assistant, Sri Mahant's High School, Vellore.)

168

168

THE NATIONAL PUBLISHING CO.

12 SECOND LINE BEACH, MADRAS.

Revised Price As. 6½

ஆட்சி நூல்

(ஐந்தாம் வகுப்புக்குரியது)

172·1

164

168

ஆசிரியர் :
எஸ். ஸ்ரீநிவாச அய்யர், பி. ஏ., எல். டி.,
தலைமை உதவி ஆசிரியர்,
ஸ்ரீமகந்து தேவஸ்தானம் ஹைஸ்கூல்,
வேலூர்.

15 DEC 1944

★

நாஷனல் பப்ளிஷிங் கம்பெனி,
12, சகண்டு லேன் பீச்சு, சென்னை

பதிப்புரிமை] 1944 [விலை அணா 5

முதற்பதிப்பு, 1939
ஆறாம் பதிப்பு, 1944

Approved by the Text-book Committee, Madras, for class use :
Vide page 33 of Part I to the Supplement of part I-B
of the Fort St. George Gazette, dated 2nd June, 1942.

PRINTED AT THE RAJAN ELECTRIC PRESS, G. T., MADRAS.

முகவுரை

1939-ஆம் வருஷத்தில் அரசாங்கத்தார் ஆரம்பப் பாடசாலைகளுக்கென வெளியிட்டுள்ள பாடத் திட்டப்படி இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆட்சி நூலில் ஐந்தாவது வகுப்புக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பாடத் திட்டத்து விஷயங்களே பாடங்களாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பகுத்தறிவுக்கேற்ற முறையும் ஐந்தாவது வகுப்பு மாணவர்கள் அறிந்துகொள்ளக்கூடிய எளிய நடையுமே இப்புத்தகம் எழுதுவதில் கையாளப்பட்டிருக்கின்றன. இப்புத்தகம் நான்காவது வகுப்புக்கு எழுதியுள்ள ஆட்சி நூலின் தொடர்ச்சியேயாகும்.

நீண்ட காலம் உபாத்திமைத் தொழில் நடத்தி வரும் ஆசிரியர் அனுபவத்தைக்கொண்டு பாடத் திட்டத்தின் பல தலைப்புகளில் எவ்வளவு விஷயம் அவ்வகுப்புக்கு எடுத்துக்கூற முடியுமோ, அவ்வளவே கூறப்பட்டுள்ளது. 'செய்தலினாலே அறிய வேண்டும்,' என்னும் அரிய கல்விக் கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அம்முறையை மேற்கொள்வதற்கு ஏற்ற சுயநோக்க முறைப் பயிற்சிகளும் கேள்விகளும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சொல்லப்படும் விஷயங்களை எளிதில் உணர்ந்துகொள்வதற்கு வேண்டிய சித்திரங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆட்சி முறைச் சட்டங்களில் ஆசிரியரது தேர்ச்சியைக்கொண்டு விஷயங்கள் அரசாங்கச் சட்டங்களில்

உள்ளபடியே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சென்னைக் கல்வி இலாக்காவால் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ள பெயர்த் தொகுதியினின்றும், சென்னை மாகாணத் தமிழ்ச் சங்கத்தாரால் வெளியிடப்பட்டுள்ள கலைச் சொற்களிலிருந்தும் உரிய சொற்கள் எடுத்து உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆரம்பக் கல்வியில் ஊக்கமுள்ள ஒவ்வொருவரும் இச்சிறு நூலை வரவேற்குமாறு வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன்.

வேலூர்,
25-9-'39.

ஆசிரியன்

15 DEC. 1944

பொருளடக்கம்

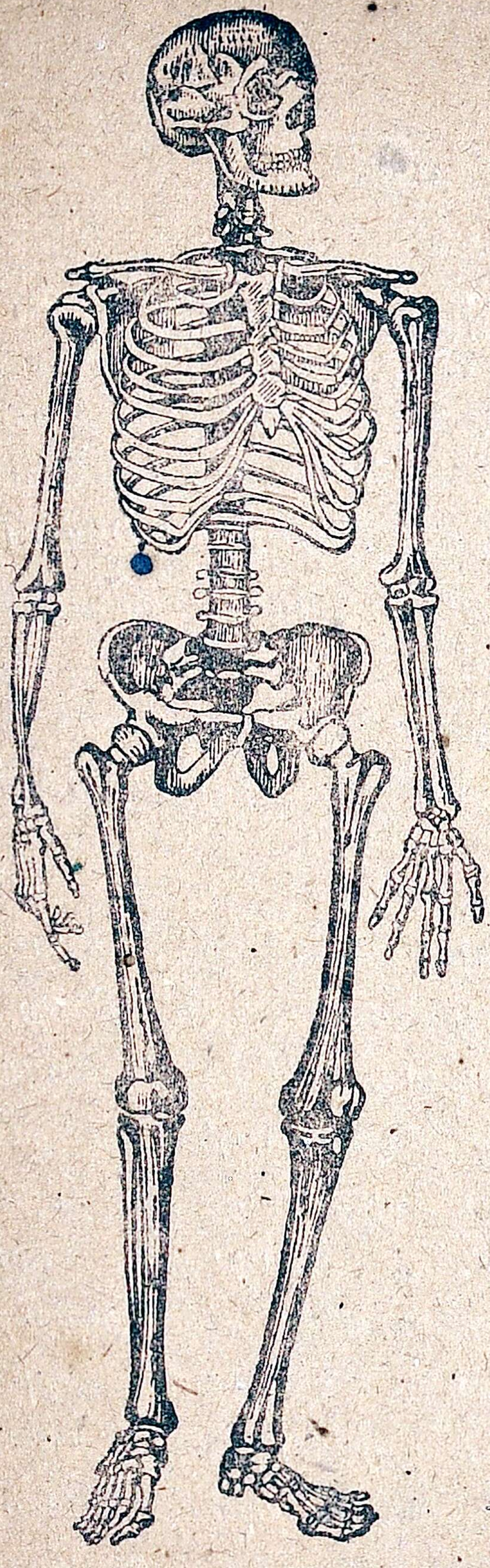
எண்	பொருள்	பக்கம்
1.	நமது உடம்பின் உறுப்புகள் ...	1
2.	உறுப்புகளின் வேலைகள் ...	6
3.	தசைகளும் அவற்றின் அசைவுகளும் ...	8
4.	உணவின் ஜீரணமும் உணவின் சத்துப் பரவுதலும் ...	10
5.	உடலை ஓம்புதல் ...	14
6.	நற்பழக்கமும் நன்னடக்கையும் ...	16
7.	பொது மக்களின் தேக சுகம் ...	22
8.	உணவுகளும் அவைகளின் தராதரமும் ...	25
9.	வியாதிகளும் பாதுகாப்பும் ...	30
10.	இலாகிரி வஸ்துக்கள் ...	34
11.	அரசாங்கம் ...	36
12.	நமது அரசாங்க அமைப்பு ...	39
13.	இந்திய ஆட்சி முறை ...	42
14.	மாகாண ஆட்சி ...	46
15.	அரசாங்க அதிகாரிகள் ...	50
16.	தேர்தல்கள்—ஓட்டின் மதிப்பு ...	54
17.	ஸ்தல ஸ்தாபனங்கள் ...	57
18.	தெய்வ பக்தி, ராஜ பக்தி, தேச பக்தி ...	61
19.	ஜாதி ஒற்றுமை, சமூக ஒற்றுமை ...	63
20.	சாலை விதிகள் ...	67

ஆட்சி நூல்

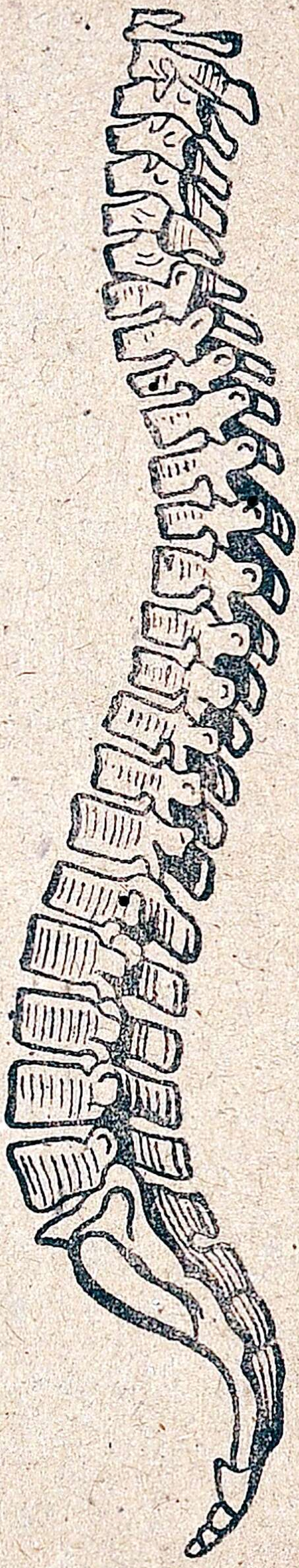
1. நமது உடம்பின் உறுப்புகள்

இவ்வுலகில் பிறந்துள்ள நாம் முதலாவது நம்மை நாமே காப்பாற்றிக்கொள்ளக் கூடியவர்கள் ஆகவேண்டும். இதற்கு ஒவ்வொருவரும் ஒரு தொழிலைச் செய்வது அவசியமாகிறது. இரண்டாவது, நம் உறவினருக்கு மட்டும் அல்லாது பிறருக்கும் உலகினுக்கும் நம்மாலியன்ற அளவுக்கு நற்செயல்கள் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு உழைப்பதற்கு நாம் திட சரீரமுள்ளவர்களாய் இருப்பது அவசியம்.

தேக சுகமும் வலிமையும் குன்றினால், நம்மால் உழைக்க இயலாது; நம் வாழ்வே துன்பம் நிறைந்ததாகிவிடும். ஆகவே, சுகத்தையும் சந்தோஷத்தையும் விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தாம் தேக சுகத்தைப் பெறுவது எப்படி என்பதை அறிய வேண்டும். நம் தேகத்தில் பல உறுப்புகள் உள்ளன. அவை பற்பல வேலைகளைச் செய்து நமக்கு உதவுகின்றன. அவற்றிற்கு யாதொரு கெடுதியும் நேராமல் இருந்தால்தான் அவை அவ்வாறு உழைக்க இயலும். அவ்வுறுப்புகள் யாவை, என்னென்ன வேலைகளைச் செய்கின்றன என்பதைப் பற்றி நாம் தெரிந்துகொண்டால்தான், அவற்றைச் சரியான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள இயலும்.



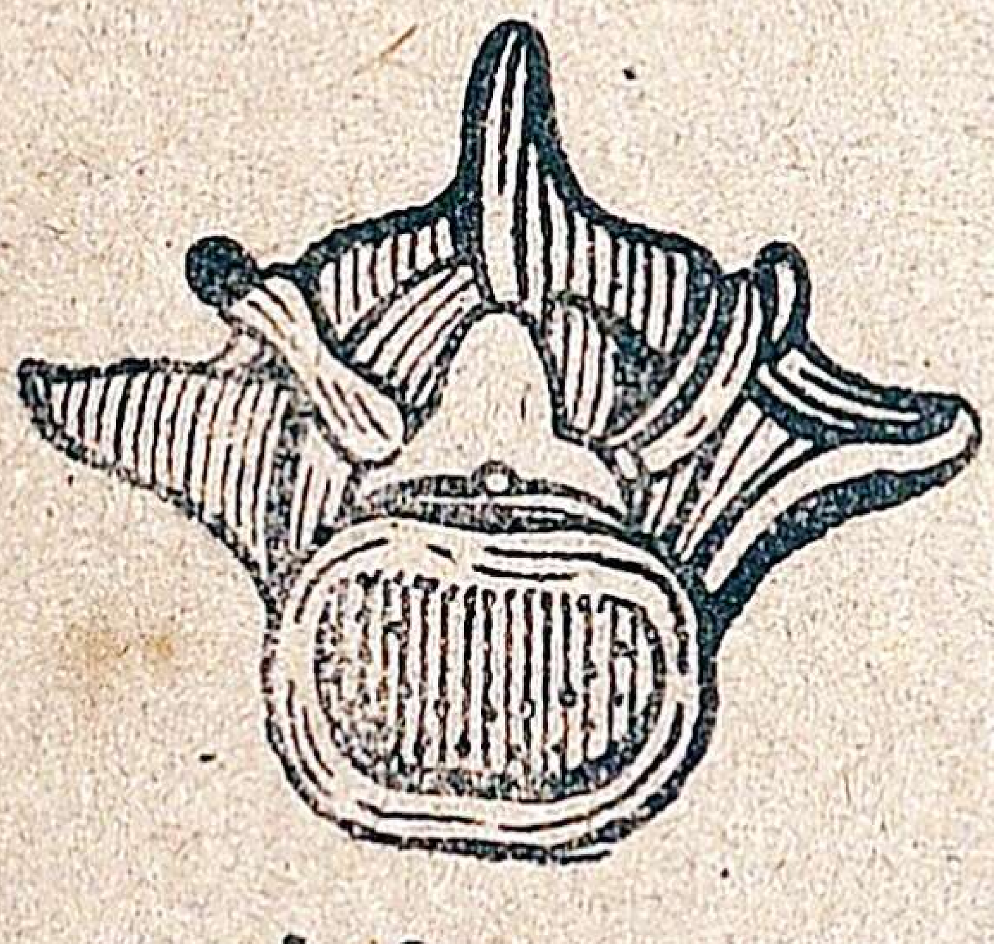
படம் 1. மனிதன் எலும்புக் கூடு



படம் 2.
முதுகுத் தண்டு

நமது உடம்பு மூன்று பாகங்களை உடையது. அவை (1) தலை, (2) உடல் அல்லது முண்டம், (3) கை கால்கள் என்பவை. மேலாக இருக்கும் தோலுக்குள்ளே எலும்பு, சதை அல்லது தசை, நரம்புகள், இரத்தம் முதலியவைகள் இருக்கின்றன. இவைகளெல்லாம் சேர்ந்து நமது சரீரத்தை வளர்த்துப் பாதுகாக்கின்றன.

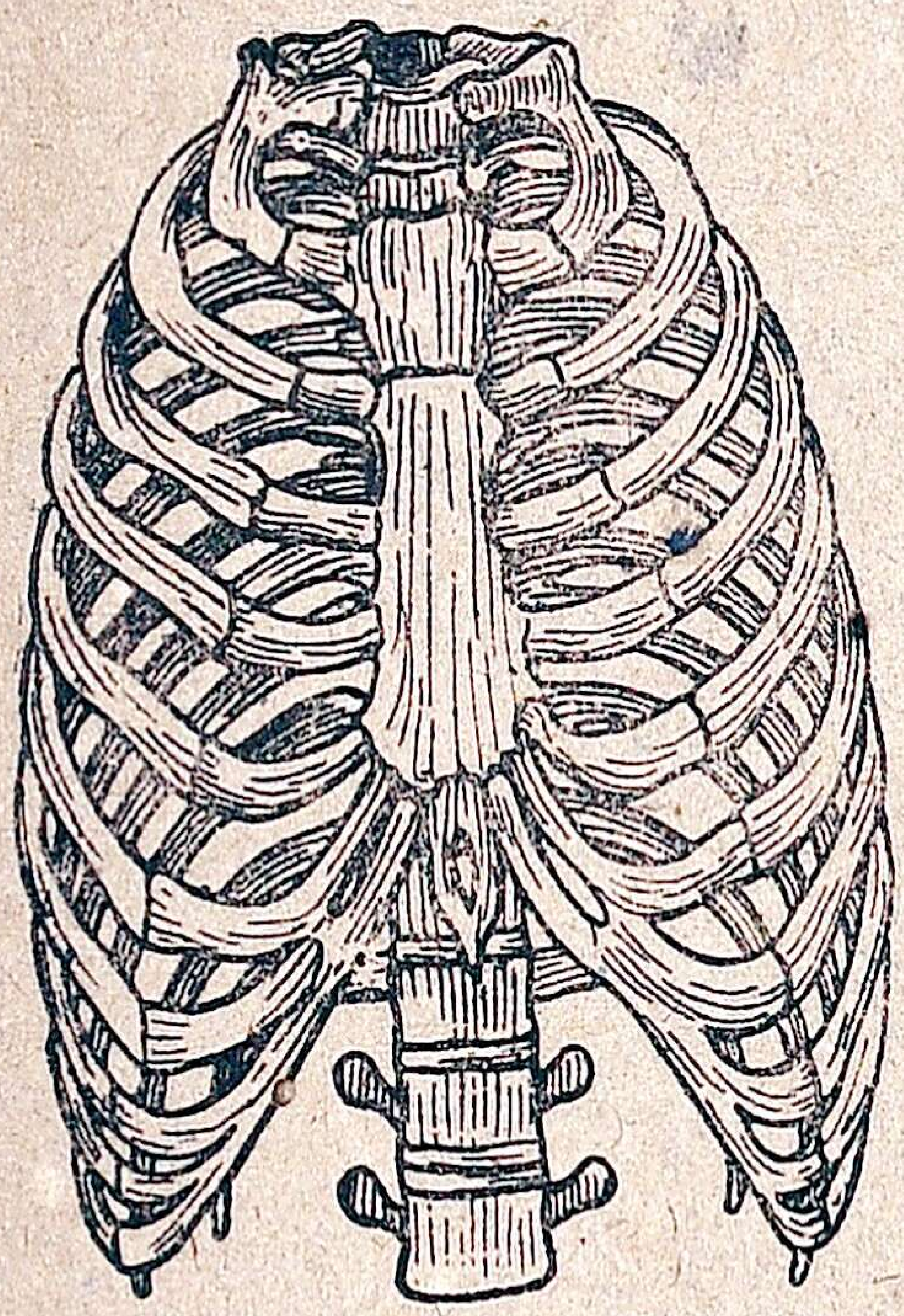
நமது தேகத்திலுள்ள தோல், தசை, இரத்தம் முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டால், படத்தில் காட்டிய மாதிரி ஓர் எலும்புக் கூடு காணப்படும். தலை, எலும்பினால் செய்யப்பட்ட ஒரு பெட்டி மாதிரி இருக்கிறது. தலையை நாம் மண்டை, முகம் என இரண்டு பாகமாகக் கருதலாம். முகத்தில் கண், வாய், மூக்கு, காது என்னும் அவயவங்கள் அமைந்துள்ளன; இவை நமக்குத் தெரிகின்றன. மண்டைக்குள்ளே மூளை எனப்படும் அருமையான உறுப்பு இருக்கிறது. அது கண்ணுக்குத் தெரியாது; எலும்புகளால் நன்றாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. 'எண்ஜாண் உடம்பிற்குச் சிரசே பிரதானம்,' என்பது பழமொழி. தலையானது உடலுடன் கழுத்தால் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.



படம் 3. முதுகுத் தண்டு தனி எலும்பு

உடலின் முக்கிய பாகம் முதுகுத் தண்டு. படத்தைப் பார். இது பல துண்டுகளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது; குழை போன்ற துவாரமுடையது.

உடலின் முன்பக்கத்தில் காணப்படும் எலும்புக்கு மார்பு எலும்பு என்பது பெயர். இவை இரண்டும் பல எலும்புகளால் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவ்வெலும்புகளுக்கு விலா எலும்புகள் என்பது பெயர். முதுகு எலும்பு, மார்பு எலும்பு, விலா எலும்புகள் இவைகளால் ஆகிய கூட்டுக்கு மார்புக் கூடு என்பது பெயர். இந்தக் கூட்டுக்குள் சுவாச கோசம், இருதயம் முதலிய நுட்பமான உறுப்புகள் இருக்கின்றன.



படம் 4. மார்புக் கூடு

மார்புக் கூட்டிற்குக் கீழே வயிறு இருக்கிறது. அதில் இரைப்பை, ஈரல், சிறு குடல், பெருங்குடல் என்னும் அவயவங்கள் இருக்கின்றன.

நம் கைகளில் புஜம், முழங்கை, முன்கை, மணிக்கட்டு, உள்ளங்கை, விரல்கள் எனப் பல பாகங்கள் இருக்கின்றன. பல எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டிருப்பதால், நாம் கைகளை நீட்டவும் மடக்கவும் வீசவும் சுழற்றவும் முடிகிறது. காலில் அதே மாதிரி தொடை, முழங்கால், முன்னங்கால், கணுக்கால், பாதம், விரல்கள் என ஆறு பாகங்கள் இருக்

கின்றன. காலும் பல எலும்புகளால் இணைக்கப்பட்டிருப்பதால், நாம் நடக்கவும் ஓடவும் முடிகிறது.

நமது உடம்பானது இணைக்கப்பட்ட பல எலும்புகளால் ஆகியது. ஆகையால், நாம் ஓடவும், நிற்கவும், உட்காரவும், எழுந்திருக்கவும், இன்னும் பல வேலைகளைச் செய்யவும் முடிகிறது.

பயிற்சி :

1. நமது உடம்பின் மூன்று பாகங்கள் யாவை?
2. மூளை எங்கு இருக்கிறது? அது எப்படிக் காக்கப்படுகிறது?
3. முகத்திலுள்ள உறுப்புகள் யாவை?
4. 'மார்புக் கூடு' என்பது எதற்குப் பெயர்? அதனுள் இருக்கும் அவயவங்கள் யாவை?
5. கையின் பாகங்களைச் சொல்லு.
6. **மனிதனது எலும்புக் கூட்டின் படம் வரைந்து, அதில் விலா எலும்புகள், முழங்கால், விரல்கள், மூளை ஆகிய இவைகளைக் குறிப்பிடு.**

15 DEC 1944

2. உறுப்புகளின் வேலைகள்

நாம் பார்ப்பதற்குக் கண்களை உபயோகிக்கிறோம். கண் நுட்பமான உறுப்பு. நமது முகத்தில் உள்ள குழிந்த பள்ளங்களில் கண்கள் அமைந்திருக்கின்றன. கண்ணின் முன் புறத்தில் வட்டமான கருவிழி இருக்கிறது. அதன் மத்தியில் பாப்பா என்னும் துவாரம் இருக்கிறது. அதன் வழியாக வெளிச்சம் உள்ளே செல்கிறது. உள்ளே இருக்கும் உணர்ச்சி நரம்புகள் நாம் பார்ப்பதை மூளைக்கு அறிவிக்கின்றன. 'கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை.'

நாம் சத்தங்களைக் கேட்பதற்குக் காதுகள் உபயோகமாகின்றன. மேல் காதின் நடுவில் துவாரம் இருப்பது நமக்குத் தெரிகிறது. அத்துவாரத்தில் சத்தத்தை உணரக்கூடிய உள் காது இருக்கிறது. சத்தம் அங்குச் சென்றதும் அங்கிருக்கும் உணர்ச்சி நரம்புகளால் மூளையை அடைகிறது.

நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வாய் உபயோகப்படுகிறது. இதில் பற்களும் நாக்கும் இருக்கின்றன. நாக்கினால் உருசி பார்க்கிறோம். இதில் இருக்கும் நரம்புகள் உணவின் உருசியை மூளைக்கு அறிவிக்கின்றன. பற்கள் ஆகாரத்தை மென்று தின்ன உபயோகமாகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணமாவதற்குப் பற்களால் நன்றாக அரைக்கப்பட வேண்டும்.

நாம் வசிப்பதற்குக் காற்று அவசியமல்லவா? மூக்கினாலேயே நாம் நல்ல காற்றை உட்கொண்டு கெட்ட காற்றை வெளி விடுகிறோம். பண்டங்களின் வாசனை அறிவதற்கும் மூக்கு உபயோகமாகிறது.

நமது உடம்பின்மேல் இருக்கும் தோல் பல விதமாக உபயோகப்படுகின்றது. பல வித உணர்ச்சிகளை நமக்குத் தோல் தெரிவிக்கிறது. சில வஸ்துக்கள் சூடாய் இருக்கின்றன ; வேறு சில, குளிர்ச்சியாய் இருக்கின்றன ; மற்றும் சில, வழுவழுப்பாய் இருக்கின்றன ; சில, சுரசுரப்பாய் இருக்கின்றன. இத்தன்மைகளை எல்லாம் நாம் வஸ்துக்களைத் தொட்டுப் பார்ப்பதனாலேயே உணர்கிறோம். நமது தேகத்தின் தோல் இத்தகைய உணர்ச்சிகளை அறிவிப்பதோடு தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்களில் ஒரு பாகத்தை வியர்வையாகவும் வெளிப்படுத்துகின்றது.

கண், காது, வாய், மூக்கு, தோல் ஆகிய உறுப்புகளை ஐம்பொறிகள் என்று வழங்குகிறோம். மூளையானது ஐம்பொறிகள் வழியாக உலகத்திலுள்ள பொருள்களையும், அவைகளின் குணங்களையும் அறிந்துகொள்கிறது. ஆகவே, அதை ஐம்பொறிகளின் அரசன் என்று சொல்லலாம். நம் அவயவங்கள் மூளையினது உத்தரவினாலேதான் தங்கள் வேலைகளைச் செய்கின்றன.

பயிற்சி :

1. ஐம்பொறிகள் யாவை? அவைகளுக்கு அரசன் என்று எதைச் சொல்லலாம்?

2. 'கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை.' ஏன்?
3. பற்களின் உபயோகம் என்ன?
4. நாம் சத்தத்தை எப்படிக் கேட்கிறோம்?
5. நாம் வஸ்துக்களின் சுரசுரப்பு, வழுவழுப்பு முதலிய தன்மைகளை எப்படி அறிகிறோம்?
6. சுவை, மணம் இவற்றை அறியும் பொறிகள் எவை?

---

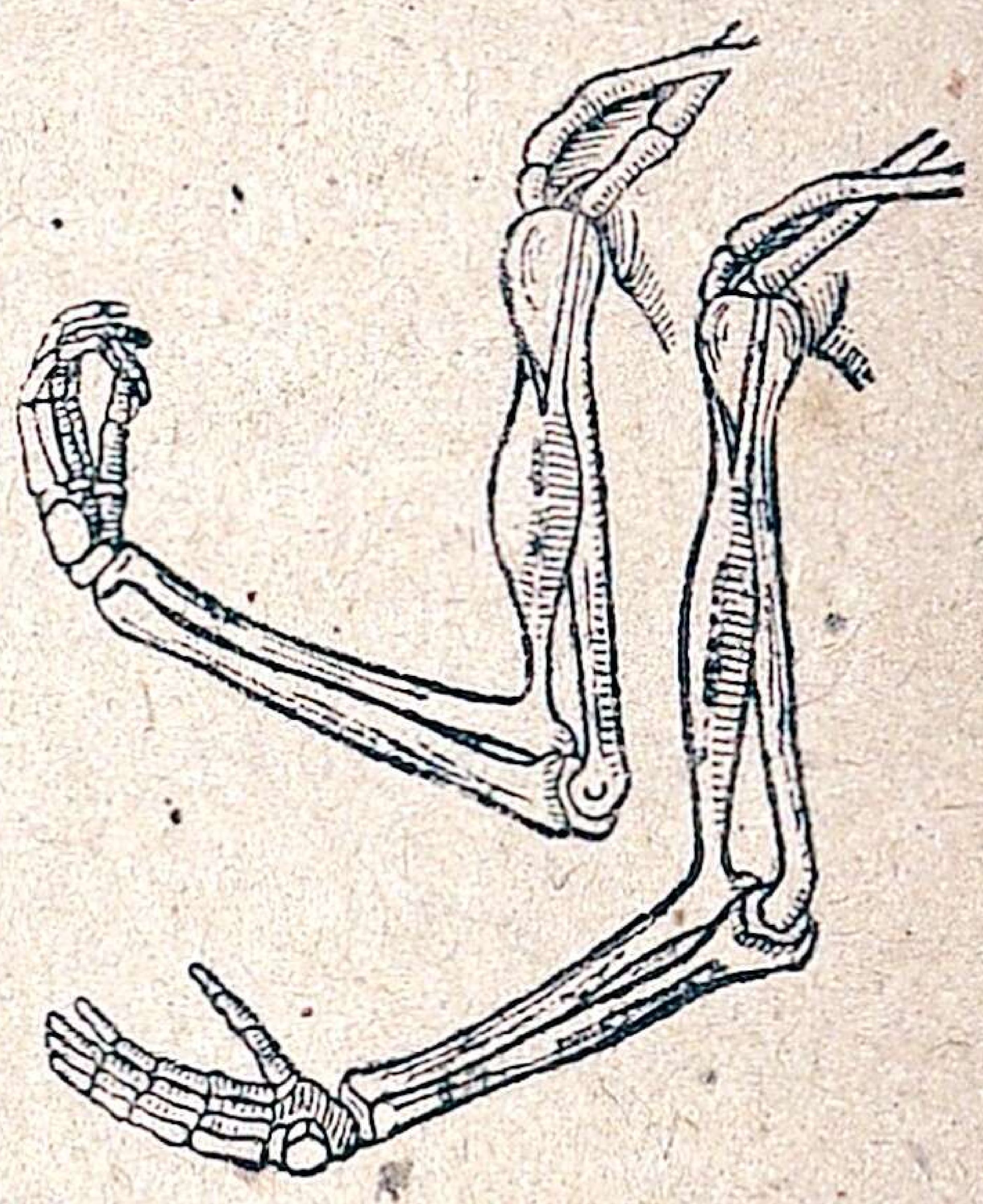
3. தசைகளும் அவற்றின் அசைவுகளும்

நாம் எலும்புக் கூட்டைப்பற்றிப் படித்தோம். அதைத் தசைகள் மூடிக்கொண்டிருக்கின்றன. தசைகளைச் சதை என்றும் சொல்வதுண்டு. தசைகள் எலும்புக் கூட்டை மூடிக்கொண்டிருப்பதால், அவை நமது உடம்பிற்கு அமைப்பையும் அழகையும் கொடுக்கின்றன; எலும்புகளை அசையும்படி செய்கின்றன.

தசைகள் மிருதுவானவை. ஒரு தசையானது பல சிறு தசைநார்களால் ஆக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு தசை நாருக்கும் சுருங்கவும் நீளவும் சக்தியுண்டு. தசை நார்களின் இரு முனைகளும் எலும்புகளுடன் இணைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. ஆகவே, தசைகள் சுருங்கும்பொழுது அவைகளோடு சம்பந்தப்பட்ட எலும்புகளுக்கும் அசைவு உண்டாகிறது.

உதாரணமாக, உனது கைவிரல்களை மூடிக்கொள். முழங்கையை மடித்து விரல்களை மூடியவண்ணம் முன் கையைத் தோளுக்குக் கொண்டுவா. புஜத்திலிருக்கும்

தசை சுருங்கிப் பெருத்திருக்கிறதைப் பார். பிறகு நீ கையை நீட்டினால் இத்தசை சிறுத்துவிடுகிறதைப்பார். இம்மாதிரியே தசைகளால் நாம் கால்களை அசைப்பதற்கும், தலையைத் திருப்புவதற்கும் முடிகிறது. இவ்வாறு நம் இஷ்டம் போலத் தேகத்தை அசைக்க உதவும் தசைகளுக்கு இயக்கு தசை என்பது பெயர்.



படம் 5. கைத்தசைகள்

நமது தேகத்தில் உள்ள மூளை, இருதயம், சுவாசகோசம், இரைப்பை முதலிய உறுப்புகளிலும் தசைகள் உண்டு. இத்தசைகள் எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு இயங்கு தசைகள் என்பது பெயர். நாம் வேலை செய்வதற்குத் தசைகள் அவசியம் என்பதை அறிந்தோமல்லவா ! இவைகளே தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கின்றன. தசைகள் உறுதியாய் இருக்கவும் பெருத்திருக்கவும் நாம் தேகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தேகப்பயிற்சி சரிவரச் செய்வதாலேதான் நமது தசைகள் பருத்து நாம் நம் கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய்துவரவும் ஆரோக்கியமாக வாழவும் முடியும். நமது உடல் நன்னிலையில் இல்லாமற் போகுமானால், நமது வாழ்க்கையே பாழ்படும்.

'உடம்பார் அழியின், உயிரார் அழிவர்.'

பயிற்சி:

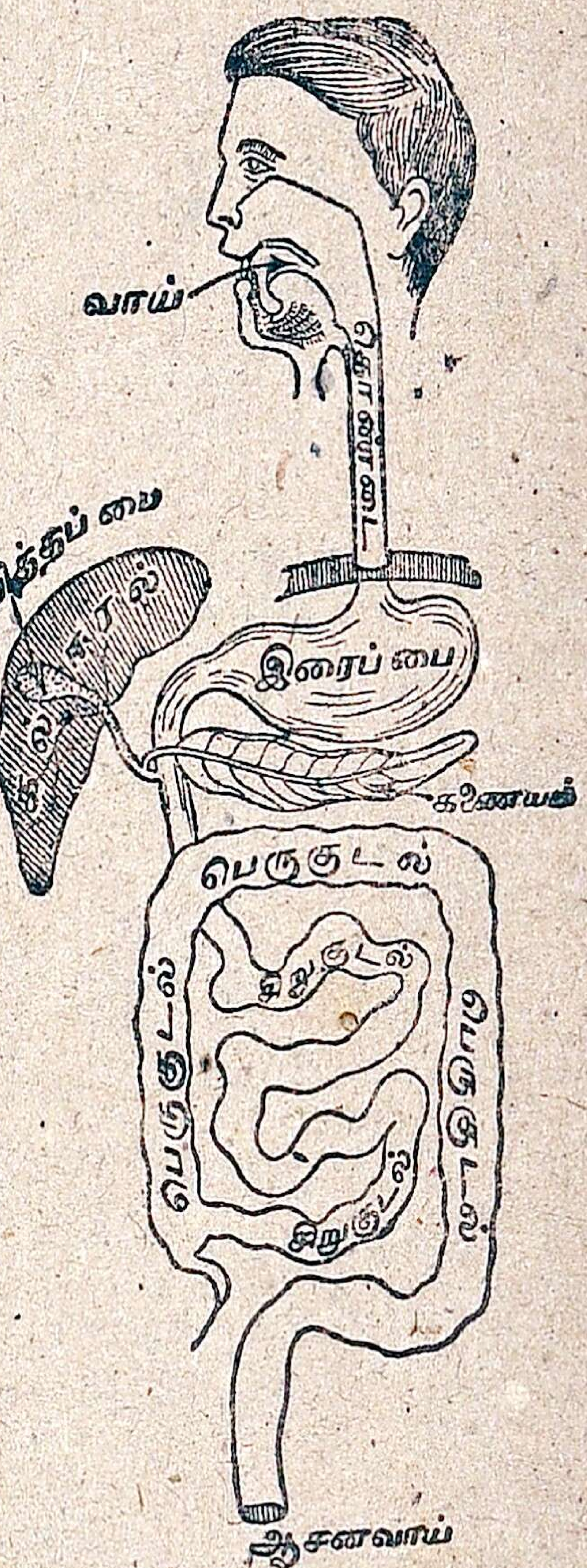
1. ‘ தசைகள் ’ என்பவை எவை ? அவைகளின் உபயோகங்கள் யாவை ?
2. தசைகள் சேர்ந்த நமது உடம்பின் படம் ஒன்று எழுது.
3. இரண்டு வகைத் தசைகள் யாவை? ஒவ்வொரு வகையின் பிரயோஜனத்தையும் எழுது.
4. தேகப் பயிற்சி நமக்கு அவசியமாவது எப்படி ?
5. எலும்புகள் அசைவதற்குத் தசைகள் அவசியம் என்பதை நீ எப்படிக் காட்டுவாய் ?

---

4. உணவின் ஜீரணமும் உணவின் சத்துப் பரவுதலும்

நாம் உண்ணும் உணவு ஆகாரக் குழாய் வழியாகத் தேகத்துக்குள் செல்லுகிறது. படத்தைப் பார். ஆகாரக் குழாய், வாய், தொண்டை, இரைப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல் என ஐந்து பாகமாய் இருப்பதைக் காணலாம். நாம் உண்ணும் உணவானது பற்களால் நன்ருக அரைக்கப்பட்டு வாயிலுள்ள உமிழ்நீருடன் கலந்தபிறகு தொண்டை வழியாகச் சென்று இரைப்பையில் சேருகிறது. உமிழ் நீருடன் கலக்கும்போதே உணவின் ஒரு பாகம் ஜீரணமாகிறது. இரைப்பையின் பக்கங்கள் தசையால் ஆனவை. அவை சுருங்கவும் விரியவும் கூடும். அத்தசைகளிலிருந்து உணவை ஜீரணிக்கும் சக்தி உடைய ஒருவகை நீர் சுரக்கிறது. இரைப்பை

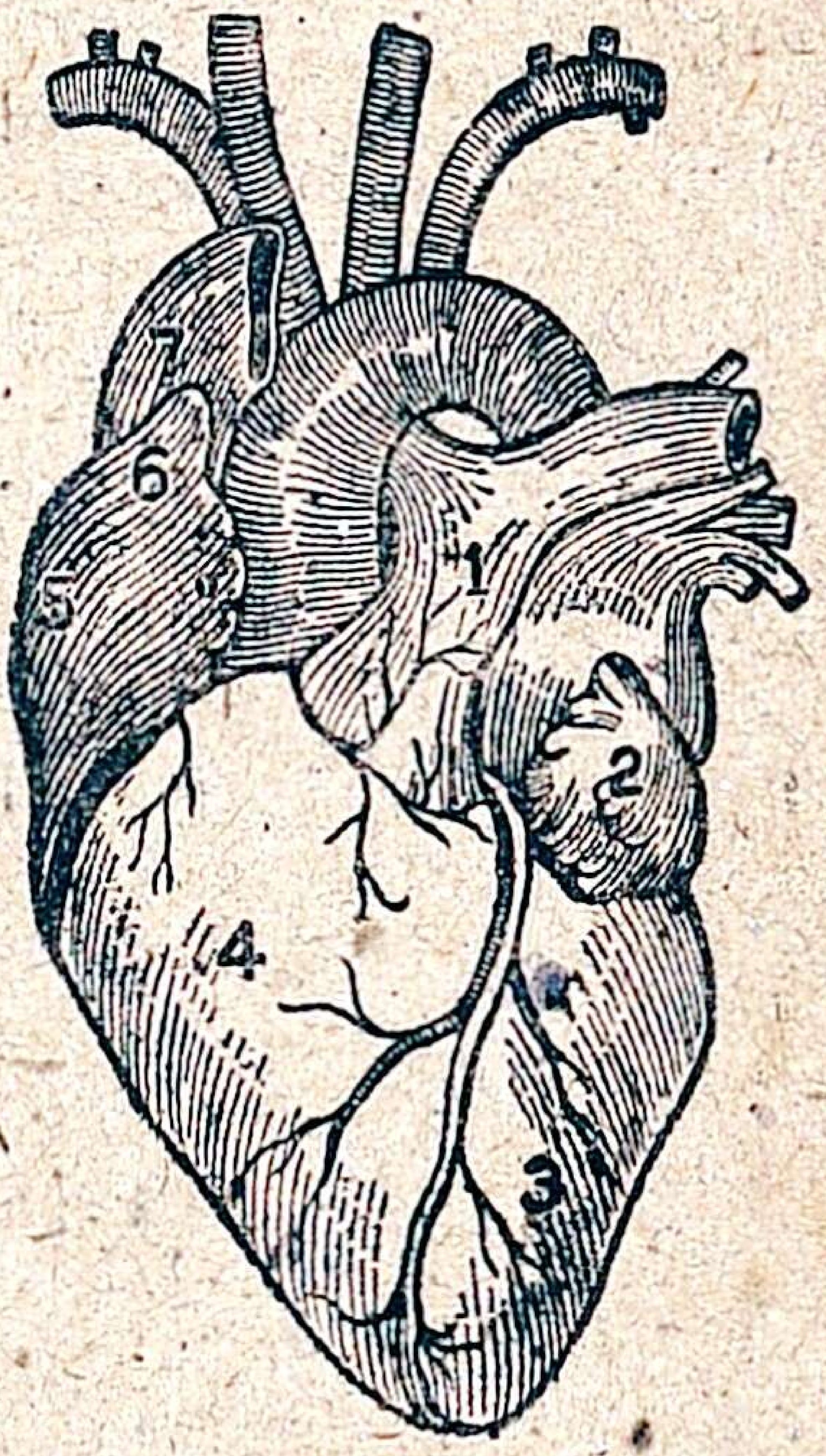
யைச் சேர்ந்த ஆகாரத்தின் பெரும்பாகம் இந்த நீரின் உதவியால் இரைப்பையில் ஜீரணமாகிறது. இரைப்பையுடன் சிறு குடலின் ஒரு முனை சேர்ந்திருப்பதைப் பார். இரைப்பையிலிருந்து ஆகாரம் சிறு குடலை அடைகிறது. சிறு குடலிலும் ஜீரணிக்கும் சக்தி உடைய நீர் சுரக்கிறது. அந்த நீரின் உதவியால் ஆகாரம் முழுவதும் அங்கு ஜீரணமாகிறது. உணவிலுள்ள சத்து முழுவதும் அங்கு இரத்தத்துடன் கலந்துவிடுகிறது. உடம்புக்கு உபயோகமில்லாத பாகம் பெருங்குடலுக்குச் செல்கிறது. சிறு குடலின் மற்றொரு முனை பெருங்குடலுடன் சேர்ந்திருப்பதைப் பார். பெருங்குடலில் சேரும் உபயோகமில்லாத பொருள்கள் மலமாக வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. பெருங்குடலின் கடைசி முனையை ஆசன வாய் என்று சொல்லுகிறோம். உபயோகமில்லாத ஜல பாகம் மூத்திரப் பையில் சேர்க்கப்படுகிறது. அது அங்கிருந்து பிறகு வெளியில் தள்ளப்படுகிறது.



படம் 6. ஆகாரக்குழாய்

ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவின் சத்து இரத்தத்துடன் கலந்துவிடுகிறது என்பதை அறிந்தோம் அல்லவா? நமது தேகத்தில் இரத்தம் ஓரிடத்தில் தங்கியிராமல் ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. அதனால், உணவுச் சத்து நமது தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் போய்ச் சேருகிறது. நாம் சுவாசிக்கும் சுத்தக் காற்றும் இரத்தத்துடன் கலக்கிறது.

மார்புக்கூட்டின் மத்தியில் இருதயம் என்னும் அவயவம் இருக்கிறது. நமது தேகத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இரத்தமானது உணவுச் சத்தையும் பிராண வாயுவையும் தேகத்தின் பல பாகங்களுக்கும் கொடுக்கின்றது; ஆங்காங்கு இருக்கும் அசுத்தங்களைக் கரைத்துக் கொண்டு திரும்பி வருகிறது. சுத்த இரத்தம் சிவப்பு நிறமாய் இருக்கும்; அசுத்த இரத்தம் நீல நிறமாய் இருக்கும். தேகத்திலுள்ள அசுத்த இரத்தம் முழுவதும் குழாய்கள் மூலம் இருதயத்தில் வந்து விழுகிறது. அசுத்த இரத்தத்தின் முக்கிய அசுத்தம் கரிய மிலவாயு ஆகும். இதைப் போக்குவதற்கு அசுத்த இரத்தத்தை இருதயமானது சுவாச கோசத்துக்குத் தள்ளுகிறது. இருதயமானது நீர் இறைக்கும் ஓர் இயந்திரத்தைப் போல வேலை செய்வதனால், அசுத்த இரத்தம்



படம் 7. இருதயம்

சுவாச கோசத்துக்குச் செல்கிறது. சுவாச கோசத்தில் அநேக சுவாசப் பைகள் இருக்கின்றன. அவ்விடத்தில் அசுத்த இரத்தம் நாம் சுவாசிக்கும் பிராண வாயுவுடன் கலந்துகொண்டு, தன்னிடமுள்ள கரியமில வாயுவை வெளிப்படுத்துகிறது. உடனே இரத்தம் சிவப்பு நிறமான சுத்த இரத்தமாக மாறி இருதயத்திற்குச் செல்கிறது; அங்கிருந்து மறுபடியும் தேகம் முழுமையும் பரவுகிறது. இப்படியே நமது உடம்பில் சுத்த இரத்தம் எப்போதும் பரவியிருப்பதற்கு நாம் சத்துள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும். உண்ணும் உணவு நன்ருக ஜீரணிக்கப்பட வேண்டும்; நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்; நமது இருதயம் இடைவிடாமல் வேலை செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். சுவாச கோசம், இருதயம், இரைப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல் முதலிய அவயவங்கள் சரியாக வேலை செய்து வந்தால்தான் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்,

பயிற்சி :

1. ஆகாரக் குழாயின் முக்கிய பாகங்கள் யாவை ?
2. நாம் உண்ணும் உணவு எப்படி ஜீரணமாகிறது ?
3. இரத்த ஓட்டத்தின் பயன் யாது ?
4. அசுத்த இரத்தம் எப்படிச் சுத்தமாகின்றது ?
5. சிறு குடல் என்பது யாது ?
6. இருதயம் செய்கின்ற வேலை என்ன ?

---

5. உடலை ஓம்புதல்

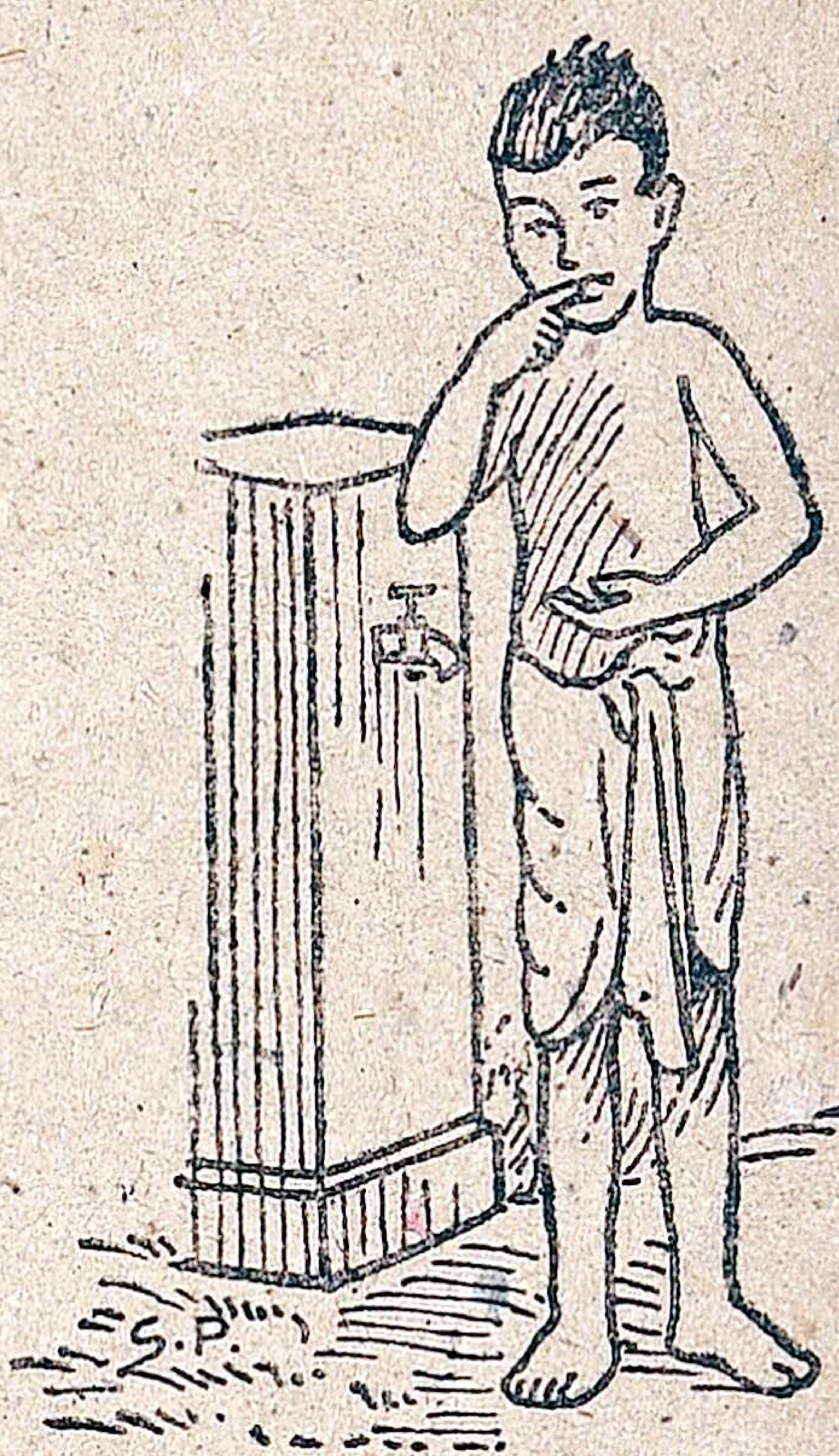
மேற்கூறிய முக்கியமான உறுப்புகள் எல்லாம் நமது உடம்பின் தோலால் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. தவிர, தோலானது உடம்பிலுள்ள அசுத்தங்களின் ஒரு பாகத்தை வியர்வை நீராக வெளிப்படுத்துகின்றது. ஆகவே, நாம் நமது உடம்பின் வெளிப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நமது தோலிலுள்ள வியர்வை நீர்த் துவாரங்கள் அடைபடாமல் இருக்க வேண்டும். அதற்கு நாம் தினந்தோறும் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். உடம்பில் அழுக்குப் படிந்தால் பலவித வியாதிகள் உண்டாகும். தலை மயிரையும் சுத்தமாக, நன்ருகச் சீவி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நகங்களின் இடுக்குகளில் அழுக்குச் சேராதபடி கவனித்து வரவேண்டும்.

நமது தோலானது நமது தேகத்தின் உஷ்ண நிலையை எப்போதும் ஒரே அளவில் வைத்திருக்கிறது. இரத்த ஓட்டம் சரியாக இருப்பதற்கு நாம் தேகப் பயிற்சி செய்து வரவேண்டும். தேகப் பயிற்சி செய்யும் போது வியர்வை அதிகமாக உண்டாகிறது என்பது உனக்குத் தெரியுமல்லவா? அப்போது வியர்வை நீருடன் இரத்தத்திலிருக்கும் அசுத்தங்களும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

நாம் தினந்தோறும் பல் துலக்க வேண்டும். பல் துலக்குவதற்கு ஆல விழுது, வேலங்குச்சி, உப்பு,

சீமைச் சுண்ணும்பு கலந்து செய்யப்பட்ட பல விதப் பற்பொடி ஆகிய இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்; மண், மணல், செங்கல் தூள் முதலியவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. பற்களின் இடுக்குகளிலும் ஒன்றும் சேராதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் தினந்தோறும் காலையில் எழுந்தவுடன் நமது மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். இதை ஒரு சிறந்த கடமையாக நாம் கருத வேண்டும்.



படம் 8. பல் துலக்குதல்

நமது உடம்பின் தோலையும் பற்களையும் சரியாக வைத்துக்கொள்வதும் தேகப்பயிற்சி செய்து வருவதும் தவிர, நாம் சுத்தமான உணவுகளை உண்டும், சுத்தமான பானங்களைப் பருகியும், நல்ல காற்றைச் சுவாசித்தும் வர வேண்டும்; நமது வேலைகளைக் குறித்த வேளைகளில் செய்து வர வேண்டும்; இரவில் அதிகமாகக் கண் விழிக்காமல் வேண்டும் அளவு நித்திரை செய்ய வேண்டும்; வேண்டும் போது அவசியம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம்முறைகளை அனுசரித்து வந்தால், நாம் சுக வாழ்வினர்களாய் வாழலாம்; நமது உடம்பும் நல்ல நிலையில் இருக்கும்.

பயிற்சி:

1. தேகப் பயிற்சியால் விளையும் நன்மை யாது?
2. ஸ்நானம் செய்வது ஏன் அவசியம்?
3. அழுக்குப் படிவதனால் உண்டாகும் தீமை என்ன?

---

6. நற்பழக்கமும் நன்னடக்கையும்

நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் நிற்கும் போதும், உட்காரும்போதும், படிக்கும் போதும், எழுதும் போதும், வேறு வேலை செய்யும்போதும் நமது உடம்பைச் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் நிற்கும்போது ஒரு பக்கம் சாய்ந்து நிற்கக் கூடாது; முழங்காலைத் தூக்கி வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. நாம் செங்குத்தாய் நிற்க வேண்டும்; தலையும் நேராய் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். நடக்கும்போது நாம் நேராகவே உடம்பை அமைத்துக்கொண்டு நடக்க வேண்டும். ஒரு சிப்பாய் எப்படி நடக்கிறானோ, அப்படியே நாம் எல்லாரும் நடக்க வேண்டும்.

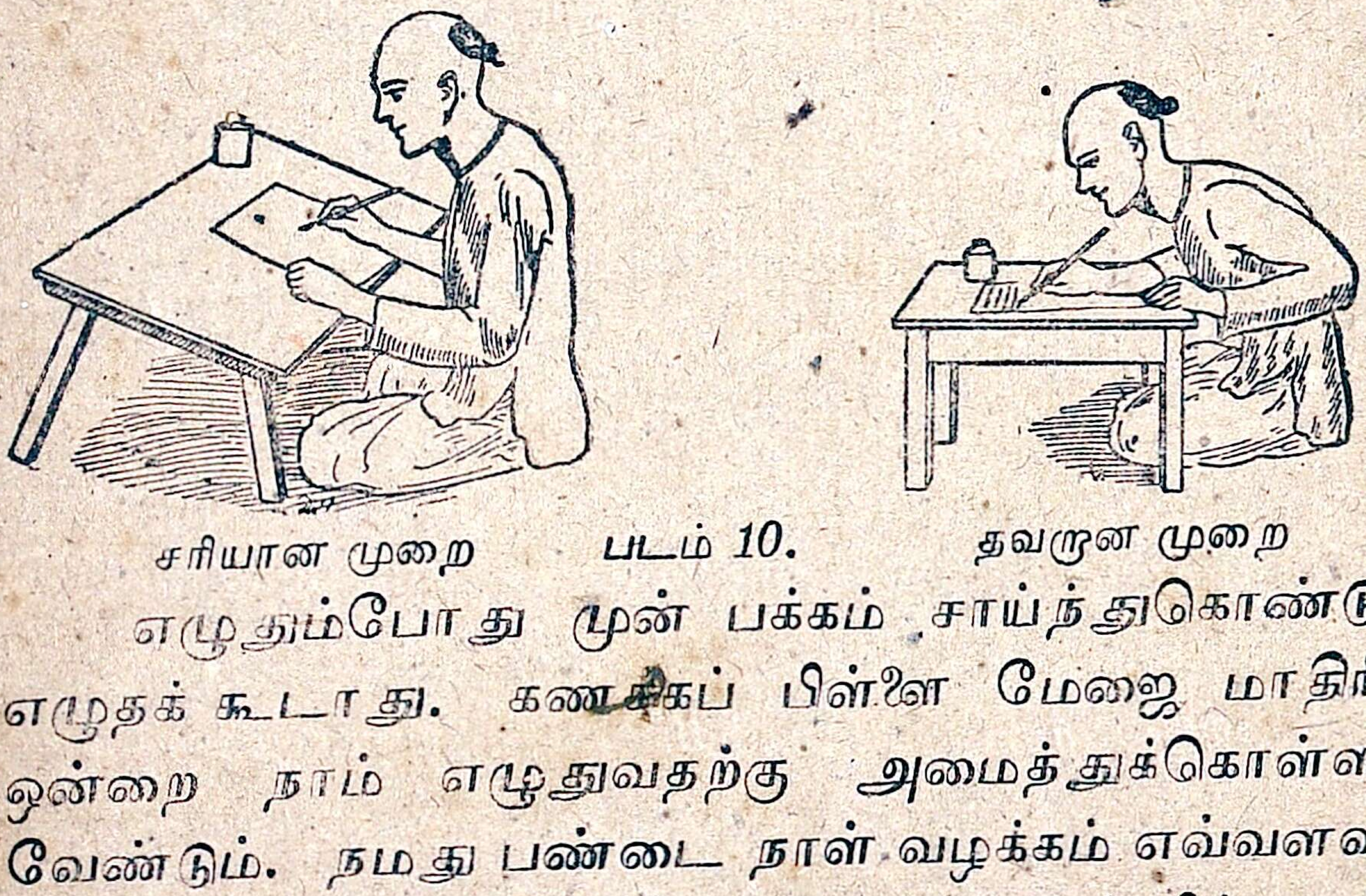
கையில் ஏதாவது சாமான் தூக்கிச் செல்ல வேண்டியிருந்தால், ஒரே கையில் தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. அப்போது உடம்பு ஒரு பக்கம் வளைந்து விடும். சாமான் தூக்கிச் செல்ல வேண்டியிருந்தால், இரு கைகளிலும் மாற்றி மாற்றித் தூக்கிச் செல்லவேண்டும். நீ பள்ளிக்கூடத்துக்குச் செல்லும்போது உன் புத்தகங்களையும் ஒரே கையில் தூக்கிச் செல்லக்கூடாது

அவ்விதம் சென்ருல், உனது முதுகு எலும்பு சற்று வளைந்துவிட நேரிடும். ஆகையால், புத்தகங்களைக்கூட மாற்றி மாற்றி இரு கைகளாலும் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். புத்தகங்களைப் பையில் போட்டு, பையைத் தோளில் மாட்டிக்கொண்டு செல்லக் கூடாது. அப்படிச் செய்வதனுல் ஒரு தோளைக் காட்டிலும் மற்ருெரு தோள் தாழ்ந்துவிடும். ஆகையால், குழந்தைப் பருவத்தில் பளுவுள்ள பொருள்களைத் தூக்கிச்செல்லும்போது ஒரு பக்கத்திற்கு மாத்திரம் பளுவைக் கொடுக்காமல் இரு பக்கங்களிலும் மாற்றி மாற்றிக் கொண்டு போனுல், நமது உடம்பின் இரு பக்கமும் சரியான நிலையில் இருக்கும்.

சரியான முறை படம் 9. தவருன முறை

நாம் உட்காரும்போதும் நேராக உட்கார வேண்டும்; முன் பக்கமாவது, பின் பக்கமாவது அல்லது

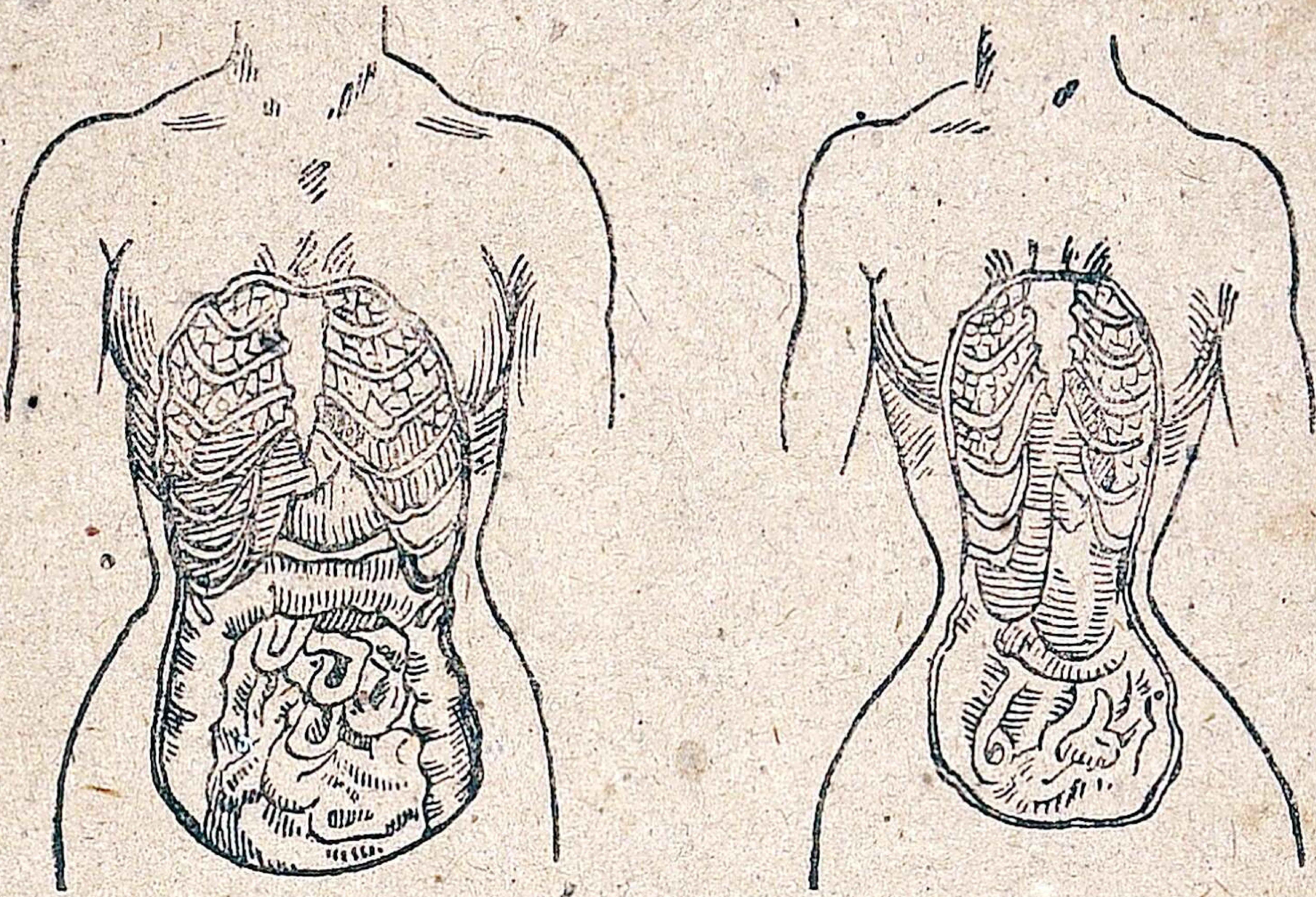
மற்ற இரு பக்கங்களிலாவது நமது உடம்பை வளைத்துக்கொண்டு உட்காரக் கூடாது. படத்தைப் பார். ஒரு பையன் சரியான முறையில் உட்கார்ந்திருக்கிறான்; மற்றொரு பையன் தவறான முறையில் உட்கார்ந்திருக்கிறான். நீயும் உட்காரும்போது சரியான முறையில் முதுகு நேராய் நிற்கும்படியாக உட்கார வேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் உபயோகப்படுத்தப்படும் பெஞ்சுகள் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற உயரம் உள்ளனவாய் இருக்க வேண்டும். அவற்றில் முதுகைச் சற்றே சாய்த்துக்கொள்வதற்கு ஏற்ற அமைப்பு இருக்க வேண்டும். நாம் உட்கார்ந்திருக்கும்போது ஒரு கால்மீது மற்றொரு காலைத் தூக்கிப் போட்டுக் கொண்டு உட்காரக் கூடாது.



சரியான முறை படம் 10. தவறான முறை

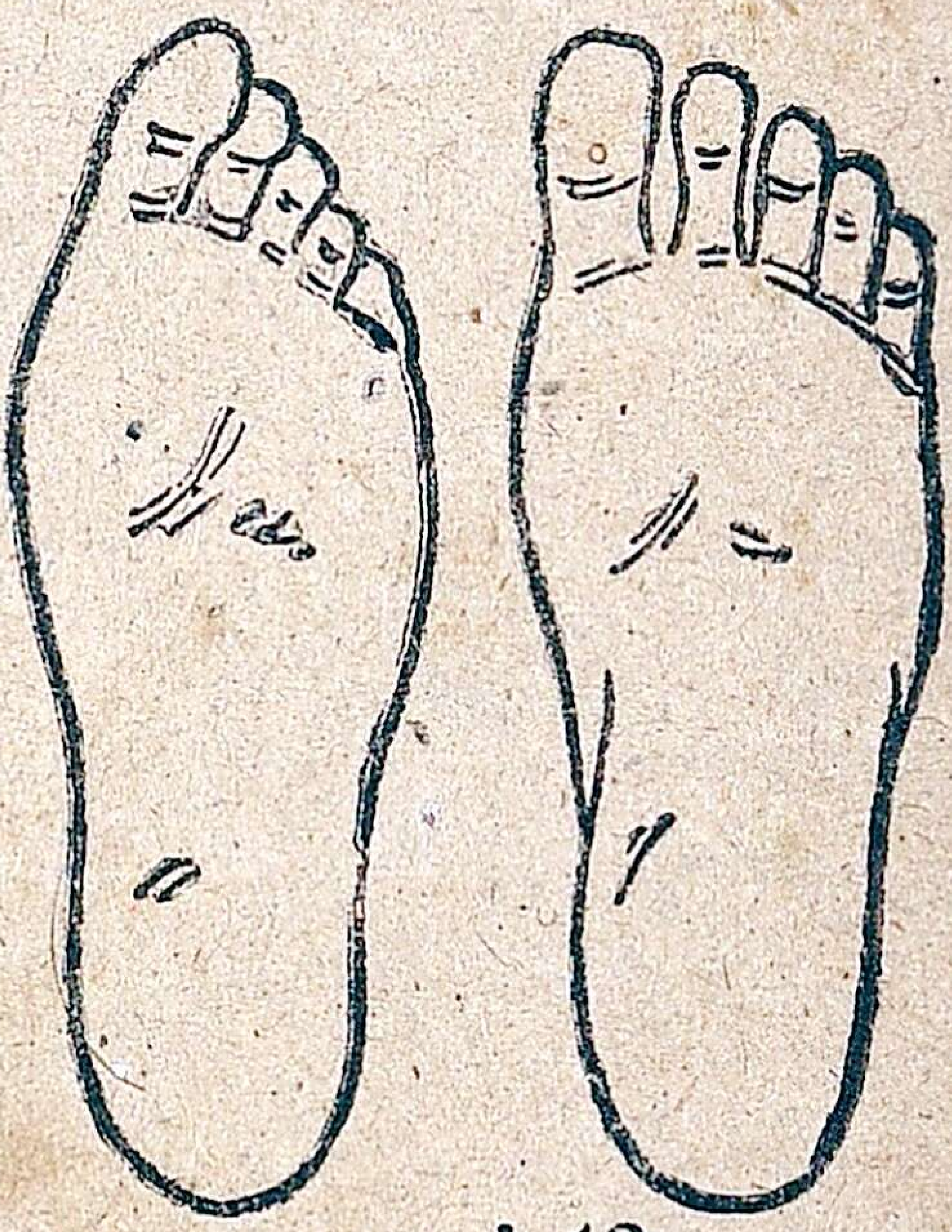
எழுதும்போது முன் பக்கம் சாய்ந்துகொண்டு எழுதக் கூடாது. கணக்கப் பிள்ளை மேஜை மாதிரி ஒன்றை நாம் எழுதுவதற்கு அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நமது பண்டை நாள் வழக்கம் எவ்வளவு மேலானது என்று யோசித்துப் பார். பள்ளிக்கூடங்

களில் நாம் எழுதுவதற்காக அமைக்கப்படும் மேஜைகள் ஏற்ற அளவு சாய்வாய் இருக்க வேண்டும்.



இறுக்கிக் கட்டாத தேகம் படம் 11. இறுக்கிக் கட்டிய தேகம்

நாம் உடைகளை இழுத்துக் கட்டிக்கொள்ளக் கூடாது; அரைக் கச்சைகளையும் இறுகக் கட்டக் கூடாது; மிகவும் அழுத்தமான நகைகளையும் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. பூட்ஸுகளை உபயோகித்தால், கால் விரல்களுக்குக் கெடுதி நேராதபடி உபயோகிக்க வேண்டும்.



படம் 12.

சிலர் படுத்திருக்கும் போதும், தூங்கும்போதும் கை கால்களை மடக்கிக்கொள்கின்றனர்; தலையைச்

சாய்த்து வைத்துக்கொள்ளுகின்றனர். இதுவும் கெட்ட பழக்கம். நாம் படுக்கும்போது நேராகக் கை கால்களை நீட்டிக்கொண்டு படுக்க வேண்டும்; தலையை வளைத்துக்கொள்ளாமல் ஒரு தலையணைமீது வைத்துப் படுக்க வேண்டும்.

நாம் நமது உடம்பை எல்லாச் சமயங்களிலும் சரியான நிலைமையில் வைத்திருப்பது இன்றியமையாதது. அல்லாவிட்டால், கூன், சாய்வு முதலிய அங்கவீனங்கள் நேரிடும். நமது உடம்பை அங்கவீனம் இல்லாமல் வைத்திருப்பது நமது முதற்கடமையாகும்.

நமது குழந்தைப் பருவத்திலும், இளம்பிராயத்திலும் நமது எலும்புகள் சீக்கிரம் வளையும் தன்மையுடையன. ஆதலால், மேற்கண்ட விதிகளைச் சிறுவர்கள் மேற்கொண்டு அவர்கள் உடம்பு சரியான நிலைமையில் இருக்கும்படி கவனித்து வர வேண்டும்.

தேகத்தின் அவயவங்களைக் கோணுமல் நேராக வைத்திருப்பதற்குத் தேகப் பயிற்சி மிகவும் அவசியம். சில சாய்வுகளும், அங்க பங்கங்களும், சரியான விளையாட்டுகளாலும், தேகப்பயிற்சியினாலும் போக்கப்படுகின்றன. பந்தாட்டங்கள் மிக அனுகூலமானவை. இவைகளைத் தினந்தோறும் நாம் அனுசரித்து வர வேண்டும்.

நாம் பேசும்போது உரக்கப் பேசக் கூடாது; கோபத்துடனாவது, வருத்தத்துடனாவது, ஆவேசம் வந்தவர்கள் மாதிரியாவது பேசக் கூடாது; பேசும்

போது அவசரப்படக்கூடாது; கை கால்களை ஆட்டக் கூடாது; கண்களை மூடிக்கொள்ளக்கூடாது; நிதான மாகவும், சாந்தமாகவும், இனிய குரலில் மரியாதை யுடன் பேச வேண்டும்.

நாம் ஆண்டவனைத் தொழும்போது குறித்த முறை யில் நிற்க வேண்டும் என்றும், குறிப்பிட்ட முறையில் உட்கார வேண்டும் என்றும் எல்லா மதங்களும் போதிக் கின்றன அல்லவா? நாம் நமது உடம்பை எப்போதும் சரியான நிலையில் வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப் போதுதான் நமது மனமும் கோணுமல் நல்ல சீரான முறையில் இருக்கும். மனிதன் நிற்பதைப் பார்த்தும், அவன் உட்காருவதைப் பார்த்தும் அவனுடைய மன நிலையை நாம் அறியலாம். நாம் நமது உடம்பைக் கண்ணியமாய்ப் பெருந்தன்மையுடன் போற்றி வருவது நமது மனம் கண்ணியமாயும் பெருந்தன்மையாயும் இருப்பதற்கு அறிகுறியாகும்.

பயிற்சி:

1. நாம் நடக்கும்போது உடம்பு எப்படி இருக்கவேண்டும்?
2. உட்காரும்போதும், படுக்கும்போதும் உடம்பின் நிலை யைப் பற்றிக் கவனிக்க வேண்டிய விதிகள் யாவை?
3. பளுவுள்ள பொருள்களைத் தூக்கிச் செல்லும்போது கவனிக்க வேண்டிய முறை யாது?
4. உடைகள் அணிவதில் கவனிக்க வேண்டியவை யாவை?
5. தேகப் பயிற்சியால் உடம்பின் நிலையில் உண்டாகக் கூடிய அனுகூலம் யாது?
6. நாம் பேசும்போது எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்?

7. பொது மக்களின் தேக சுகம்

நாம் சுகவாழ்வினர்களாய் இருப்பதற்குக் கையாள வேண்டிய முறைகளை ஏற்கெனவே படித்திருக்கிறோம் அல்லவா? நாம் நமது தேகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டுவதன் அவசியத்தை நீ அறிந்துகொண்டிருக்கிறாய். நமது தேகம் சுகமாய் இருந்தால்தான் நாம் நமது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்து வர முடியும். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்,' அல்லவா? நாம் ஆரோக்கியமாய் இருப்பதனால், நமக்கு மாத்திரம் நன்மையும் சந்தோஷமும் உண்டாகும் என்பதில்லை. அது நம்மைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் மற்றுமுள்ள அனைவருக்கும் அனுகூலமானதே. நாம் சௌக்கியமாய் இருந்தால், நம் உறவினர்களும் நண்பர்களும் சந்தோஷமாய் இருப்பார்கள். இல்லாவிட்டால், அவர்கள் வருத்தப்பட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். நோயாளிக்கு வேண்டிய பணச் செலவையும் அவன் உறவினர்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

ஒரு வீடு சுத்தம் இல்லாமல் ஒருவனுக்கு வியாதி உண்டானால், அந்த வியாதி மற்றவர்களுக்கும் பரவுதற்குக் காரணமாயிருக்கிறது. ஆகையினால், நாம் சுகவாழ்வினர்களாய் இருப்பது நமக்கும் நம் உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் மாத்திரம் நன்மை பயப்பது அல்லாமல் பொது மக்களுக்கும் நன்மை தரக்கூடியது. நம் வீடு மாத்திரம் சுத்தமாயிருப்பதும், நாம் மாத்திரம்

நோயில்லாமல் இருப்பதும் போதா. ஊரில் இருப்பவர் எல்லாரும் ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டும். எல்லா வீடுகளும் சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் எல்லாரும் சுக வாழ்வினராய் இருக்க முடியும். நமது சுக வாழ்வு மற்றவர்களது சுத்தத்தைப் பொறுத்தது: சங்கிலியின் பாகங்கள் இணைக்கப்பட்டிருப்பது போல, ஓர் ஊரில் வசிக்கும் ஒவ்வொருவருடைய சுக வாழ்வும் மற்றவர்களைச் சார்ந்திருக்கிறது. இதற்காகவே எல்லாரும் சுத்தமாய் இருப்பதற்காக அரசாங்கத்தார் பல சட்டங்கள் இயற்றியிருக்கின்றனர்.

ஒரு வீட்டில் தொத்து வியாதி கண்டால், அதை உடனே சுகாதார அதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். தெருவிலும் பொது இடங்களிலும் மல ஜலங்களைக் கழிக்கக் கூடாது; குப்பை கூளங்களைத் தெருவில் கொட்டக் கூடாது; குறிப்பிட்ட இடத்திலேயே போட வேண்டும். ஜலாதாரங்களை அசுத்தப் படுத்தக் கூடாது. தின்பண்டங்களை விற்பவர்கள் அவைகளை ஈக்கள் கொசுக்கள் மொய்க்காமல் பாதுகாத்து விற்க வேண்டும். சாப்பாட்டு விடுதிகளிலும் சிற்றுண்டிச் சாலைகளிலும் எல்லாச் சாமான்களும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்; பாத்திரங்கள் எல்லாம் தண்ணீரினால் சுத்தமாகக் கழுவப்பட வேண்டும். பால், தயிர், நெய் முதலிய உணவுப்பொருள்களை விற்பவர்கள் அவைகளைக் கலப்படமில்லாமல் அசல் சாமான்களாகவே விற்க வேண்டும். அழுகிய பழங்கள், காய் கறிகள், பதார்த்

தங்கள் முதலியவைகளை விற்கக் கூடாது. இவற்றைப் போன்ற பல திட்டங்கள் அடங்கிய சட்டங்களை அரசாங்கத்தார் இயற்றியிருக்கின்றனர்.

இவ்வளவு சட்ட திட்டங்களையும் மக்கள் சரியாக அனுசரித்து வருகிறார்களா என்பதைக் கவனித்துவரச் சுகாதார இலாக்கா ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அதன் உத்தியோகஸ்தர் நகரங்களின் பல தெருக்களிலும், கிராமங்களிலும் அவ்வப்போது போய்க் கவனித்து வருகின்றனர். இவைகளின் முக்கிய நோக்கம் தேசத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் சுக வாழ்வினராய் இருக்க வேண்டும் என்பதே. இதற்கு ஒவ்வொருவரும் தம் அளவில் மாத்திரம் சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து வருதல் போதாது. எல்லோரும் அவைகளை அனுசரிக்க வேண்டும். எத்தனை சட்ட திட்டங்கள் இருந்த போதிலும், எத்தனை சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் இருந்த போதிலும் மக்கள் எல்லாரும் சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து அதிகாரிகளுடன் ஒத்து உழைத்தால்தான் எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க முடியும்.

'எல்லோரும் இன்புற் றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன் றறியேன் பராபரமே!'

பயிற்சி :

1. 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.' - இதை விளக்கு.
2. நமது சுக வாழ்வு மற்றவர்களது சுகத்தைப் பொறுத்தது எப்படி?

3. எல்லோரும் சுக வாழ்வினராய் இருப்பதற்காக அரசாங்கத்தார் செய்துள்ள திட்டங்கள் சிலவற்றைச் சொல்லு.
4. சமூகம் சுகமாக வாழ்வதற்கு மக்களது ஒத்துழைப்பு வேண்டும். எப்படி ?

8. உணவுகளும் அவைகளின் தராதரமும்

நாம் நோயற்றவர்களாகவும், திடகாத்திரர்களாகவும் வாழ்வதற்குத் தூய உணவும், தூய பானமும், தூய காற்றும் இன்றியமையாதவை என்பதை ஏற்கெனவே படித்துள்ளோம். நாம் உண்ணும் உணவும், பருகும் பானமும், சுவாசிக்கும் காற்றும் பரிசுத்தமானவைகளாய் இல்லாவிட்டால், நம்மை நோய் அணுகும் ; நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியாது ; நமது உடம்பு வலிவுற்றிராது. மற்றும், தேகப் பயிற்சி மிகவும் அவசியம். நாம் தினந்தோறும் காலையிலோ, மாலையிலோ, குறித்த வேளையில் தேகப்பயிற்சி செய்து வரவேண்டும். தேகப்பயிற்சி நமது இரத்த ஓட்டத்தை மிகுதிப்படுத்துகிறது ; ஜீரண சக்தியை விருத்தி செய்கிறது ; தசைகளை உறுதி பெறச் செய்கிறது ; நமது தேகத்தை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைப்பதற்கு அவசியமாக இருக்கிறது. இவைகளை நாம் ஏற்கெனவே படித்துள்ளோம்.

நம் உடம்பு சரியான நிலையில் இருப்பதற்கு நமக்கு ஓய்வும் வேண்டும் ; ஒவ்வொருவரும் குறித்த நேரம் தூங்க வேண்டும் ; இராத்திரியில் அதிகமாகக் கண்

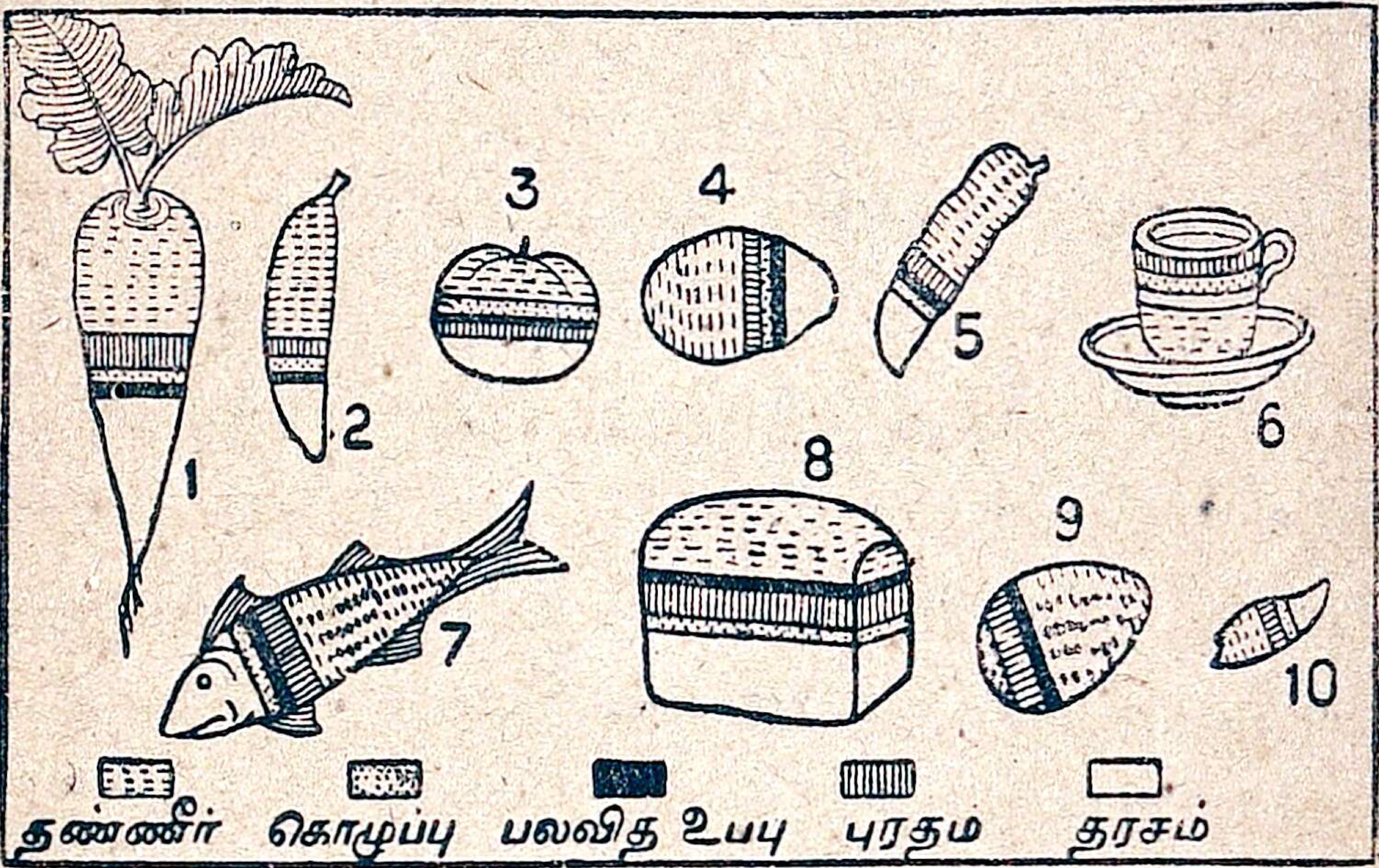
விழித்திருக்கக் கூடாது. மனத்திற்கு மகிழ்ச்சி தரக் கூடியவைகளையும் நாம் அப்போதப்போது பார்த்தும் கேட்டும் வரவேண்டும். நமது உடம்பு சுகமாய் இருப்பதற்கு மனமகிழ்ச்சியும் அவசியமானது. நமது மனம் கவலையுற்றிருந்தால், நமது உடம்பு சுகமாய் இருக்க முடியாது. அனுவசியமாக நமது மனத்தைக் கவலைக்குள்ளாக்கக் கூடாது.

நாம் உண்ணும் உணவுகளிலும் பருகும் பானங்களிலும் எவை நமக்கு மிகவும் உபயோகமானவை, எவை நமக்கு அதிக சத்தைக் கொடுத்து இரத்தத்தை விருத்தி செய்யக் கூடியவை என்பவைகளை அறிய வேண்டும். இவற்றை அறிந்துகொள்வதற்கு உணவில் உள்ள பாகங்கள் நமக்குத் தெரிய வேண்டும்.

உணவுப் பொருள்களைச் சாதாரணமாக (1) தேகத்தை வளர்க்கக் கூடியவை, (2) சக்தி அளிப்பவை என இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். தேகத்தை வளர்ப்பவை புரத வஸ்துக்கள், உலோக உப்புக்கள், தண்ணீர் ஆகிய மூன்றுமாகும். நமது உணவில் உடம்பு வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான பாகத்தைப் புரத வஸ்து என்று சொல்லுகிறோம். சக்தி அளிப்பவை, மாப்பண்டங்களாகிய தரசங்கள், கொழுப்புகள் ஆகிய இரண்டுமாகும். இவைகளைத் தவிர, வைட்டமின்கள் என்று சொல்லப்படும் உயிர்ச் சத்துகளும் நமது உணவில் கலந்திருக்க வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் உணவு, புரதமும், தரசமும் சரி சமானமாய் உள்ளதாய் இருக்க வேண்டும். வேண்டும்

அளவு கொழுப்பும், உப்புகளும், தண்ணீரும், வைட்ட மின்களாகிய உயிர்ச் சத்துகளும் உணவுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். எல்லாப் பொருள்களும் ஏற்றபடி சேர்ந்த உணவே நமது தேகத்தைச் சரிவர



படம் 13. உணவுகளின் தராதரம்

1. முள்ளங்கி 4. உருளைக் கிழங்கு 7. மீன்
2. வாழைப்பழம் 5. அவரைக்காய் 8. ரொட்டி
3. பரங்கிக்காய் 6. பால் 9. முட்டை
10. அரிசி

வளர்த்து நமக்கு ஏற்ற சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடிய சீருணவு ஆகும். நாம் உண்ணும் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாய் இருக்க வேண்டும்; நன்ருகச் சமைக்கப்பட்டதாயும் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு வகை உணவாலேயே ஒருவன் சுக வாழ்வினனய் இருக்க முடியாது. தேகத்துக்கு வேண்டிய புரதம், தரசம், கொழுப்பு, உலோகப் பொருள்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவை சேர்ந்த உணவே மேலானது. படத்

தைப் பார். பல உணவுகளின் தராதரம் உனக்கு நன்கு விளங்கும். அரிசியில் புரதம் மிகக் குறைவு; தரசம் அதிகம். கோதுமையிலும், உருளைக் கிழங்கி லும் இப்படித்தானிருக்கிறது. மீன், முட்டை முதலிய வைகளில் புரதம் அதிகமாய் இருப்பதைக் கவனி. கொழுப்பு ஒவ்வொன்றிலும் வித்தியாசப்பட்டிருப்ப தைப் பார். காய் கறிகளில் பெரும்பாகம் தண்ணீரான தால், அவைகளுடன் கலந்திருக்கும் உப்புப் பொருள் கள் நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

நாம் சாதாரணமாக உபயோகப்படுத்தும் அரிசி, கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு முதலியவைகளில் மாப்பண்டமாகிய தரசமே அதிகம். இவை தேகத் திற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தைக் கொடுக்குமே ஒழிய, தேகத்தை வளர்க்கக்கூடியவையல்ல. உளுந்து, துவரை, மொச்சை, கடலை முதலியவைகளில் புரத வஸ்து அதிகமாய் இருக்கிறது. ஆகையால், அரிசி முதலியவைகளை உபயோகிப்பவர்கள் புரத வஸ்து அதிகமாயிருக்கும் உளுந்து, துவரை, மொச்சை, கடலை முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொழுப்புப் பண்டத்துக்காகப் பால், வெண்ணெய், நெய், மோர் ஆகிய பால் பதார்த்தங்களும் எண்ணெயும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உலோக உப்புகளுக்கா கக் கிழங்கு வகைகளையும், காய்கறி கீரை வகைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவை எல்லாம் சேர்ந்த உணவுதான் நம் உடம்புக்கு ஏற்ற சீருணவு.

இறைச்சி உணவில் புரதம் அதிகமாய் இருக்கிறது. அதனுடன் ரொட்டி, வெண்ணெய், பழ ரசம், உருளைக் கிழங்கு, காய்கறி, கீரை முதலியவைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டால்தான் தேகத்துக்கு ஏற்ற சீருணவு ஆகும்.

பாலில் தரசம், கொழுப்பு, புரதம் ஆகிய மூன்றும் மனிதனுக்கு ஏற்ற அளவில் கலந்திருக்கின்றன. வைட்டமின்களும் இருக்கின்றன என்று கூறுகின்றனர். இது மனிதனுக்கு ஏற்ற சீருணவு. பாலிலிருந்து நாம் செய்து கொள்ளும் தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் ஆகியவைகளிலும் நமக்கு வேண்டும் பொருள்கள் எல்லாம் கலந்திருப்பதால், இவைகளை நாம் முக்கியமான உணவாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

பச்சைக் காய்கறிகளில் வைட்டமின்கள் இருக்கின்றன. தவிர, அவை மலத்தை வெளிப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தவை. ஆகையால், அவைகளையும் நாம் உபயோகிக்க வேண்டும். வாழை, நாரத்தை, எலுமிச்சை, சீனி முதலிய பழங்களில் உலோக உப்புகளும் வைட்டமின்களும் இருப்பதால், அவை தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமானவை.

கோழி முட்டையில் புரதமும் வைட்டமின்களும் வேண்டிய அளவு இருப்பதால், அதுவும் சிறந்த உணவாகும்.

பயிற்சி :

1. நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அனுசரிக்க வேண்டியவை யாவை?

2. நமது உணவுப் பொருள்களை எத்தனை பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்? அவை யாவை?
3. புரதம், தரசம்—இவைகளை விளக்கு.
4. சிருணவில் எவை எவை கலந்திருக்க வேண்டும்? ஏன்?
5. சாதாரணமாக அரிசி, கேழ்வரகு இவைகளைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் வேறு எந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்?
6. இறைச்சி சாப்பிடுகிறவர்கள் வேறு எந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்? ஏன்?
7. பாலும் பால் பதார்த்தங்களும் எல்லாருக்கும் முக்கியமான உணவு. எப்படி?

9. வியாதிகளும் பாதுகாப்பும்

நமது தேகத்தில் ஆரோக்கியத்துக்குத் தீங்கு விளைக்கும் வஸ்துக்கள் சில சமயங்களில் சேருகின்றன. அவைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு நமது தேகம் முயலுகின்றது. அம்முயற்சியையே நாம் வியாதி என்று சொல்லுகிறோம். வியாதிகளை நாம் இரண்டு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று, நமது தேகத்திலேயே ஏற்படும் வியாதி; மற்றொன்று, பிறரிடத்திலிருந்து பரவுதலினால் நமக்கு ஏற்படும் வியாதி.

நாம் உண்ணும் உணவும், பருகும் பானமும் தூய்மையற்று இருப்பதனாலும், மிதமாக இல்லாமையினாலும் நமக்கு வியாதி ஏற்படலாம்; கெட்ட காற்றைச் சுவாசிப்பதனாலும் ஏற்படலாம்; வேண்டும் அளவு

தேகப் பயிற்சி செய்யாததாலும், வேண்டிய நேரம் தூங்காமையினுலும், வேலையிலிருந்து சரீவர ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளாமையினுலும் நமக்கு நோய் உண்டாகக் கூடும். சில சமயங்களில் மனக்கவலை உற்றிருப்பதாலும் நோய் ஏற்படுகிறது.

இம்மாதிரி நோய் அணுகாமல் இருப்பதற்கு இதுவரையில் படித்து வந்த சுகாதார நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பதே சிறந்த பாதுகாப்பாகும். அம்மாதிரி நடந்து கொள்ள முடியாமையினுல் வியாதி ஏற்பட்டால், அதைப் போக்கிக்கொள்ள நாம் மருந்து சாப்பிட வேண்டும். ஆனுல், மருந்து மாத்திரம் போதாது. நோயாளி பொறுமையுடன், மனக்கவலை இல்லாமல் இருக்கவேண்டும்; ஏற்ற உணவைச் சரியான வேளைகளில் உண்டு உடம்பை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது நோய் சீக்கிரம் குணமடைந்து, அவன் உடம்பு நல்ல நிலைமைக்கு வந்துவிடும்.

நமக்கு ஏற்படும் சாதாரண வியாதிகள் பலவற்றுக்கும் மலச் சிக்கலே காரணமாகும். தினந்தோறும் மலம் ஒழுங்காகக் கழிபடாமல் பெருங்குடலிலேயே தங்கி விட்டால், அதை மலச் சிக்கல் என்கிருேம். மலம் அதிக நேரம் பெருங்குடலில் தங்கியிருந்தால், அது அழுகிப் போய், இரத்தத்துடன் கலந்து, தலை வலி, மயக்கம், ஜுரம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகிறது. ஆகையினுல், நாம் தினந்தோறும் குறித்த வேளையில் மலத்தைக்

கழிக்க வேண்டும்; மலத்தைக் கழிக்க வேண்டுமென்ற உணர்ச்சி ஏற்படும்போது அடக்கி வைத்துக்கொள்ளாமல் கழித்துவிட வேண்டும். மலத்தைச் சரிவரப் போக்குவதற்கு நாம் நமது உணவுடன் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தலைவலி மலச்சிக்கலினாலும் அஜீரணத்தினாலும் பெரும்பாலும் உண்டாகிறது. மலச் சிக்கல் நேராமல் கவனித்துக்கொண்டு மிதமான உணவை உண்டு வந்தால், தலைவலியைத் தடுத்துக்கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் அதிக வேலையினாலும், காற்றோட்டம் இல்லாததாலும் தலைவலி ஏற்படலாம். வேலையிலிருந்து சற்று ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுவதாலும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் உலாவுவதாலும் இத்தலைவலியைப் போக்கிக்கொள்ளலாம்.

ஜுரமும் பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலினாலும் அஜீரணத்தினாலும் ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கு ஏற்ற மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும்; எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய கஞ்சியையே சாப்பிட வேண்டும்.

சொறி, சிரங்கு முதலிய நோய்கள் நம்மை அணுகாமல் இருப்பதற்கு நாம் தினந்தோறும் நமது உடம்பை அழுக்குப் போகத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வரவேண்டும் என்பதை ஏற்கெனவே படித்துள்ளோம்.

தொத்து வியாதிகளைப்பற்றி விஸ்தாரமாக நீ நான்காவது வகுப்பில் படித்திருக்கிறாய். எந்த நோயும் வாராமல் தடுத்துக்கொள்வதற்கு நாம் எப்பொழுதும் தூய உணவை உண்ணவேண்டும்; தூய பானத்தைப் பருகவேண்டும்; தூய காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்; சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து நடக்க வேண்டும்; ஊரில் எல்லாரும் சுகாதாரச் சட்டதிட்டங்களின்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்; வியாதிகளுக்கு முற்பாதுகாப்பான முறைகளைக் கையாள வேண்டும். தொத்து வியாதி உள்ளவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகாமலும், அவர்கள் வசிக்கும் அறைகளில் வசிக்காமலும், அவர்கள் உபயோகிக்கும் உடை படுக்கை பாத்திரம் முதலியவைகளை உபயோகிக்காமலும் இருந்து, அவைகளினின்று நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி:

1. 'வியாதி' என்பது என்ன? அது நமக்கு ஏன் உண்டாகிறது?
2. வியாதிகளுக்கு முக்கிய காரணம் யாது? அதை நாம் எப்படி ஒழிப்பது?
3. தலைவலி, ஜுரம் ஆகிய இவைகளை எப்படிப் போக்கிக்கொள்ளலாம்?
4. தொத்து வியாதிகளினின்று உன்னை நீ எப்படிப் பாதுகாத்துக்கொள்வாய்?

10. இலாகிரி வஸ்துக்கள்

புகையிலே, கஞ்சா, அபினி முதலிய வஸ்துக்களைச் சிலர் உபயோகிக்கின்றனர். இவைகளினல் தேகத்துக்கு யாதொரு நன்மையும் உண்டாகாது. இவை தேக சுகத்தைக் கெடுக்கின்றன. புகையிலேயைச் சிலர் பொடியாகச் செய்து மூக்கில் திணிக்கின்றனர்; வேறு சிலர் சுருட்டாகச் செய்து புகை பிடிக்கின்றனர். எந்த விதமாகப் புகையிலேயை உபயோகித்தபோதிலும் அது தேகத்துக்குக் கெடுதியே செய்யும். பீடி சுருட்டுகளைப் பிடிப்பதனல் தேக வளர்ச்சி குன்றும்; நுட்பமான அவயவங்களாகிய மூளேயும் இருதயமும் பலவீனம் அடையும். ஆகையால், நாம் எவ்விதத்திலும் எப்போதும் புகையிலேயை உபயோகிக்கக் கூடாது.

கஞ்சா அபினி இவைகளே உபயோகிப்பவர்களும் புத்தி மயங்கி நாளாவட்டத்தில் மதியீனர்களாகிருர்கள். இவர்கள் வியாதிக்கு வெகு சீக்கிரம் உட்படுகிருர்கள். இவைகளே நாம் எப்போதும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

கள், சாராயம், பீர், விஸ்கி முதலான மதுபானங்களேச் சிலர் உபயோகிக்கின்றனர். இவைகளினலும் தேகத்துக்குக் கெடுதியே ஒழிய நன்மைஒன்றும்இல்லே. சிலர் இவை தேகத்துக்கு உற்சாகம் கொடுப்பதாகக் கருதுகின்றனர். இவை இருதயம் மூளே முதலான

அவயவங்களைத் துரிதமாக வேலை செய்யும்படி தூண்டு கின்றன. ஆகையால், அவயவங்கள் தம் இயற்கைச் சக்தியை இழந்துவிடுகின்றன; மதுபானத்தின் தூண்டுதல் இல்லாமற்போனால், வேலை செய்வதில்லை. மதுபானத்தினால் தேகத்தின் இயற்கைச் சக்தி குறைந்து விடுகிறது. வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியும் குறைந்து விடுகிறது. குடிகாரனது தசைகளும் அவயவங்களும் சீக்கிரத்தில் மிகவும் சீர்கேடு அடைந்து விடுகின்றன. குடிப்பழக்கம் உள்ளவனுக்குத் தொத்து வியாதி வந்தால், சீக்கிரம் குணமடைவதில்லை. குடிகாரன் தன் மனைவி மக்களைச் சரிவரப் பாதுகாவாமல் துன்புறுத்துகிறான்; வீட்டிலுள்ள சாமான்களை விற்றுவிடுகிறான்; சீக்கிரம் தரித்திரனாகிவிடுகிறான். ஆகையால், கள், சாராயம் முதலியவைகளை நாம் தொடவே கூடாது; கண்ணெடுத்தும் பார்க்கக் கூடாது.

இப்போது நம் சென்னை மாகாணத்தில் பல பாகங்களில் கள் சாராயம் முதலிய மதுபானங்களை உற்பத்தி செய்யக் கூடாதென்றும், சட்டம் இயற்றியிருக்கின்றனர். அவ்விடங்களில் மக்களது வாழ்க்கை உயர்ந்திருக்கிறதென்றும், மக்கள் எல்லாரும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கின்றார்கள் என்றும் தெரிய வருகிறது. கூடிய சீக்கிரம் நமது தாய் நாடாகிய இந்தியாவின் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் குடிப் பிசாசை ஒழிக்க அரசாங்கத்தார் முயற்சி செய்து வருகின்றனர்.

பயிற்சி:

1. இலாகிரி வஸ்துக்கள் சிலவற்றைச் சொல்லு.
2. புகையிலையை உபயோகிப்பதனுல் விளையும் கேடு யாது?
3. கஞ்சா, அபினி இவைகளை ஏன் உபயோகிக்கக் கூடாது?
4. கள், சாராயம் முதலிய மதுபானங்களால் விளையும் கேடுகளைச் சுருக்கி எழுது.

11. அரசாங்கம்

நமதுஉடம்புநோயற்றுச் சரியான நிலையில் இருப்பதற்கு நம் அவயவம் ஒவ்வொன்றும் அதன தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்து வரவேண்டும் அல்லவா? நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையும் மூளை யின் உத்தரவால் நடக்கின்றது அல்லவா? நமது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்துவருவதற்கு நம் அவய வங்களும் மூளையும் ஒத்துழைக்க வேண்டியிருக்கிறது அல்லவா? அதேமாதிரி ஒரு சமூகம் அல்லது தேசம் சரியான நிலைமையில் இருப்பதற்கு, அந்நாட் டினது மக்கள பலரும் ஒத்து உழைக்க வேண்டுவது அவசியம். அவர்கள் ஒத்து உழைக்க வேண்டிய ஏற் பாடுகளைச் செய்யவும் ஒத்துழைப்பைக் கவனித்து வரவும் ஒரு தலைவர் அவசியம் அல்லவா? அத்த கைய பொறுப்புகளை ஏற்று நடத்துகின்ற தலைவரே அரசர் என்று வழங்கப்படுகிருர். அரசரும் மக்களும் சேர்ந்து நாட்டினது நன்மைக்காகவும் மக்களது சுகத்திற்காகவும் செய்து வரும் வேலைக்கே அரசாங்கம் என்பது பெயர்.

எப்படி நமது மூளையானது நம் அவயவங்களைத் தத்தம் கடமைகளைச் செய்து வரும்படி தூண்டு கின்றதோ அப்படியே அரசரும் மக்கள் அனைவரும் அவர் அவர் வேலையைச் செய்து வருமாறு செய்கிறார். ஒரு குடும்பத் தலைவன் குடும்பத்தவர்களைப் போஷித் துக் காப்பாற்றுகிறான் ; கிராமத் தலைவன் கிராமத்த வர்களை ஆதரித்துப் பல நன்மைகளைப் புரிகின்றான் ; ஜில்லாத் தலைவர் ஜில்லாவில் உள்ளவர்களைப் பாது காத்து ஜில்லாவை ஆளுகிறார். அவ்வாறே ஒரு நாட்டினது அரசர் அந்நாட்டின் மக்களைப் போஷித் துக் காப்பாற்றுகிறார் ; ஆதரித்துப் பல நன்மைகளைப் புரிகின்றார் ; மக்களைப் பாதுகாத்து நாட்டை நலம் பெற ஆளுகிறார்.

“ நெல்லும் உயிரன்றே ; நீரும் உயிரன்றே ;
மன்னன் உயிர்த்தே மலர்தலை உலகம்.”

என்பது ஆன்றோர் மொழி அல்லவா ?

ஒரு தேசத்தவர் ஒன்றுபட்டு அரசராகிய ஒரு தலைவரது ஆளுகைக்குட்பட்டுச் சிறக்க வாழும்படி செய்யும் முறையை அரசாட்சி என்று சொல்கிறோம். தேசத்திலுள்ள எல்லாருடைய நன்மையையும் பாது காப்பதே அரசாட்சியின் முக்கிய நோக்கம் ; மக்களது நன்மையைக் கருதி ஆளுபவரே அரசராவார். முன் னர் இங்கிலாந்து தேசத்தை ஆண்டு வந்த எலிச பெத்து ராணியார், தம்மை ஜனங்களது வேலைக்காரி என்றே சொல்லிக்கொள்வது வழக்கமாம்.

அரசரை நாம் நேசிப்பது நமது தாய் நாட்டை நேசிப்பதே ஆகும். அரசாங்கமானது நமக்குப் பல நன்மைகளைச் செய்கிறது. நமது தேசம் அன்னியரின் படையெடுப்பினுல் துன்புறுத்தப்படாமல் அரசாங்கம் பாதுகாக்கின்றது. அதற்காகக் கப்பற்படைகளும் சேனைகளும் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. உள் நாட்டில் கலகம் நேரிடாமலும் சண்டை சச்சரவு உண்டாகாமலும் அரசாங்கம் தடுக்கின்றது ; கொலை, களவு, குற்றம் முதலிய தீங்கு இழைப்பவர்களைத் தண்டிக்க ஏற்பாடு செய்து வருகின்றது ; நாட்டில் வாழும் மாந்தர் ஒவ்வொருவரும் அவர் அவர் வேலையை யாதோர் இடையூறுமின்றிச் செய்துவர வேண்டிய வசதிகளைக் கொடுக்கின்றது. நாட்டினது நலத்திற்காகவும் மக்களது சுகத்திற்காகவும் இத்தனை வேலைகளைச் செய்து வரும் அரசாங்கத்திற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் ? இவ்வேலைகளைச் செய்து வருவதற்குப் பணம் வேண்டுமல்லவா ? அதற்காகவே வரி விதிக்கப்படுகிறது. நில வரி, வருமான வரி, சுங்க வரி முதலிய பல வரிகள் விதிக்கப்படுகின்றன. அவைகளை நாம் செலுத்திவர வேண்டும். மக்கள் வரிகளைச் சரிவரச் செலுத்தி வந்தால்தான் அரசாங்கம் நன்ருக நடக்க முடியும்.

அரசாங்கம் நடத்துவதில் வரி செலுத்தும் மக்களுக்கும் உரிமை இருக்கிறது. மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரதிநிதிகளே அரசருடன் கலந்து அரசாங்கத்தை நடத்துகின்ருர்கள். ஆகையினுல், அரசாங்கம்

சரவர நடைபெறுவதற்கு அரசரும், மக்களும், அவர் களது பிரதிநிதிகளும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

இது தவிர, அரசாங்க வேலைகளைச் சரிவர நடத்துவதற்கு அதைப் பல இலாக்காக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வோர் இலாக்காவிற்கும் பல உத்தியோகஸ் தர்களையும் சிப்பந்திகளையும் நியமித்திருக்கின்றனர். இந்த உத்தியோகஸ்தர்களும் சிப்பந்திகளும் தத்தம் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்துவர வேண்டும்; மக்க ளுக்குத் தொந்தரவு செய்யாமல் நன்மையையே செய்துவர வேண்டும். மக்களும் நாட்டினது ஆட்சி சரியாக நடப்பதற்கு அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர் களுடனும் சிப்பந்திகளுடனும் ஒத்து உழைக்க வேண்டும்.

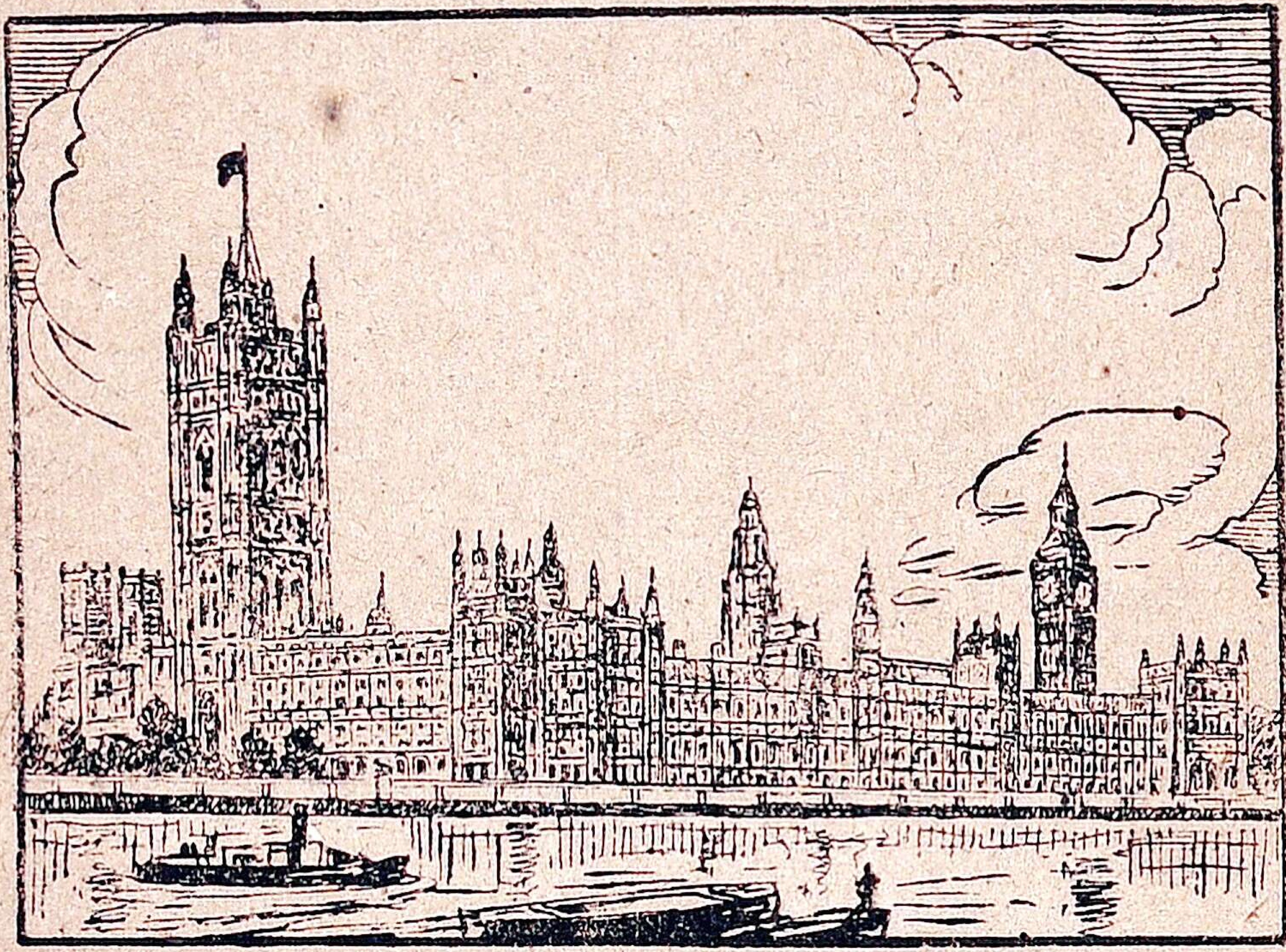
பயிற்சி:

1. ஒரு நாட்டிற்கு அரசர் ஏன் தேவை?
2. அரசரின் கடமைகளைச் சொல்லு.
3. அரசாங்கம் என்பது என்ன? அதன் கடமைகள் யாவை?
4. மக்கள் அரசாங்கத்துடன் ஒத்துழைக்க வேண்டிய அவசியத்தை விளக்கு.

12. நமது அரசாங்க அமைப்பு

நமது தேசத்தை இப்போது இங்கிலாந்தின் அரசரே ஆண்டு வருகிறார். அவர் நமது தேசத்தை ஆளுவதால் அவருக்கு இந்தியா சக்கரவர்த்தியார் என் னும் பெயர் வழங்குகிறது. அவரை அரச சக்கரவர்த்தி யார் என்று வழங்குகிறோம். அரசாங்கத்தில் அரச ருக்கு ஜனப்பிரதிநிதிகள் உதவி செய்கிறார்கள் என்று படித்துள்ளோமல்லவா? இங்கிலாந்தின் அரசாட்சி நடத்தும் வகையில் உதவி புரிவதற்காக ஏற்பட்டுள்ள ஜனப்பிரதிநிதிகள் அடங்கிய சபைக்கு ஹௌஸ் ஆப்

காமன்ஸ் என்பது பெயர். இதைத் தவிர அத்தேசத்தின் பிரபுக்கள் சபையாகிய ஹௌஸ் ஆப் லார்ட்ஸ் என்பதும் இருக்கிறது. இந்த இரண்டு சபைகளையும்



படம் 14. பார்லிமெண்டு கட்டடம்

சேர்த்துப் பார்லிமெண்டு என்று வழங்குகிறோம். பிரபுக்கள் சபையில் பிரபுப் பட்டம் பெற்றவர்களும் அவர்கள் சந்ததியாரும் ஸ்தானம் வகிக்கிறார்கள். ஜனப்பிரதிநிதி சபையில் பொது ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஜனப்பிரதிநிதிகள் ஸ்தானம் வகிக்கிறார்கள். இந்தச் சபைகளிலிருந்து அரசாங்கத்தை நடத்துவதற்கு அறிவாளிகளும் மேதாவிகளும் அடங்கிய மந்திரி சபை ஒன்று அமைக்கப்படுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் காபிநெட் என்றும் கூறுவதுண்டு. இந்தச் சபையின் தலைவரைப் பிரதம மந்திரி (பிரிமியர்) என்று சொல்லுகிறோம்.

இந்த மந்திரி சபையின் அங்கத்தினர் ஒவ்வொரு வருக்கும் அரசாட்சியின் சில இலாக்காக்கள் கொடுக் கப்படும். அவர்கள் அந்த அந்த இலாக்காக்களின் தலைவர்களாய் இருந்து, அவற்றை நாட்டின் நன் மைக்கு ஏற்றவாறு சரிவர நடத்திவர வேண்டும். அவர்கள் எல்லாரும் பார்லிமெண்டின் அதிகாரத் துக்கு உட்பட்டு நாட்டினது அலுவல்களைக் கவ னித்து வரவேண்டும். முக்கியமான விஷயங்களில் அவர்கள் எல்லாரும் சேர்ந்து ஆலோசித்து மந்திரி சபையின் பொது அபிப்பிராயப்படி நடத்தி வர வேண்டும். மந்திரிகளுள் ஒருவர் உள் நாட்டு விவ காரங்களைக் கவனித்து வருவார்; ஒருவர் அயல் நாட்டு விவகாரங்களைக் கவனித்து வருவார்; ஒருவர் பொக்கிஷ மந்திரியாராய் இருப்பார்; மற்றொருவர் நாட்டுப் பாதுகாப்பைக் கவனிப்பார். நமது தேச மாகிய இந்தியாவின் விஷயங்களை ஒரு மந்திரி கவ னித்து வருகிறார். அவருக்கு இந்தியா மந்திரி என்பது பெயர். இந்தியாவைப்பற்றின எல்லா விஷயங்களுக் கும் அவரே பார்லிமெண்டுக்குப்பொறுப்பாளராவர்; இந்தியா தேசம் சரியாக ஆளப்படுகிறதா என்பதைக் கவனித்துப் பார்லிமெண்டு சபைக்கு அவர் தெரி வித்து வரவேண்டும்.

இந்த மந்திரி சபையானது பார்லிமெண்டால் நிர்ணயிக்கப்படும் சட்டங்களுக்கும் தீர்மானங் களுக்கும் உட்பட்டு நாட்டினது ஆளுகையை நடத்தி

வர வேண்டும். அரசருடன் கலந்தே ஆளுகையை நடத்த வேண்டும். ஆனல், இங்கிலாந்து தேசத்தின் அரசரானவர் ஜனப் பிரதிநிதிகள் அடங்கிய பார்லிமெண்டால் தெரிவிக்கப்படும் அபிப்பிராயத்துக்கு மாருக நடப்பதில்லை. ஆகையால், ஆங்கிலேய ஆட்சி முறை சிறந்த ஆட்சி முறை என எல்லாராலும் கருதப்படுகிறது. இந்த ஆட்சி முறையில் அரசரும் பொது ஜனங்களின் பிரதிநிதிகளும் ஒத்து உழைக்கின்ருர்கள். இம்முறையே சிறந்த முறை என்பதை நாம் படித்துள்ளோமல்லவா?

பயிற்சி:

1. நம் அரச சக்ரவர்த்தியார் யார்? அவருக்கு ஏன் அப் பெயர் வழங்குகிறது?
2. 'பார்லிமெண்டு' என்பது எதற்குப் பெயர்?
3. இங்கிலாந்தின் அரசாங்கத்தை யார் நடத்துகின்றனர்?
4. 'இந்தியா மந்திரி' என்பது எவருக்குப் பெயர்? அவரது வேலை என்ன?
5. ஆங்கில ஆட்சி முறை ஏன் சிறந்ததெனக் கருதப் படுகிறது?

13. இந்திய ஆட்சி முறை

நமது அரச சக்கரவர்த்தியார் இங்கிலாந்தில் வசிக்கிருர் அல்லவா? நமது தேசத்தில் தம் கடமைகளைச் செய்துவரத் தமக்குப் பிரதிநிதியாக ஒருவரை அரச சக்கரவர்த்தியார் நியமிக்கிருர். அவர் ஐந்து வருஷங்களுக்கு ஒரு முறை நியமிக்கப்படுவார். அவருக்கு வைசிராய் அல்லது ராஜப் பிரதிநிதி என்பது பெயர்.

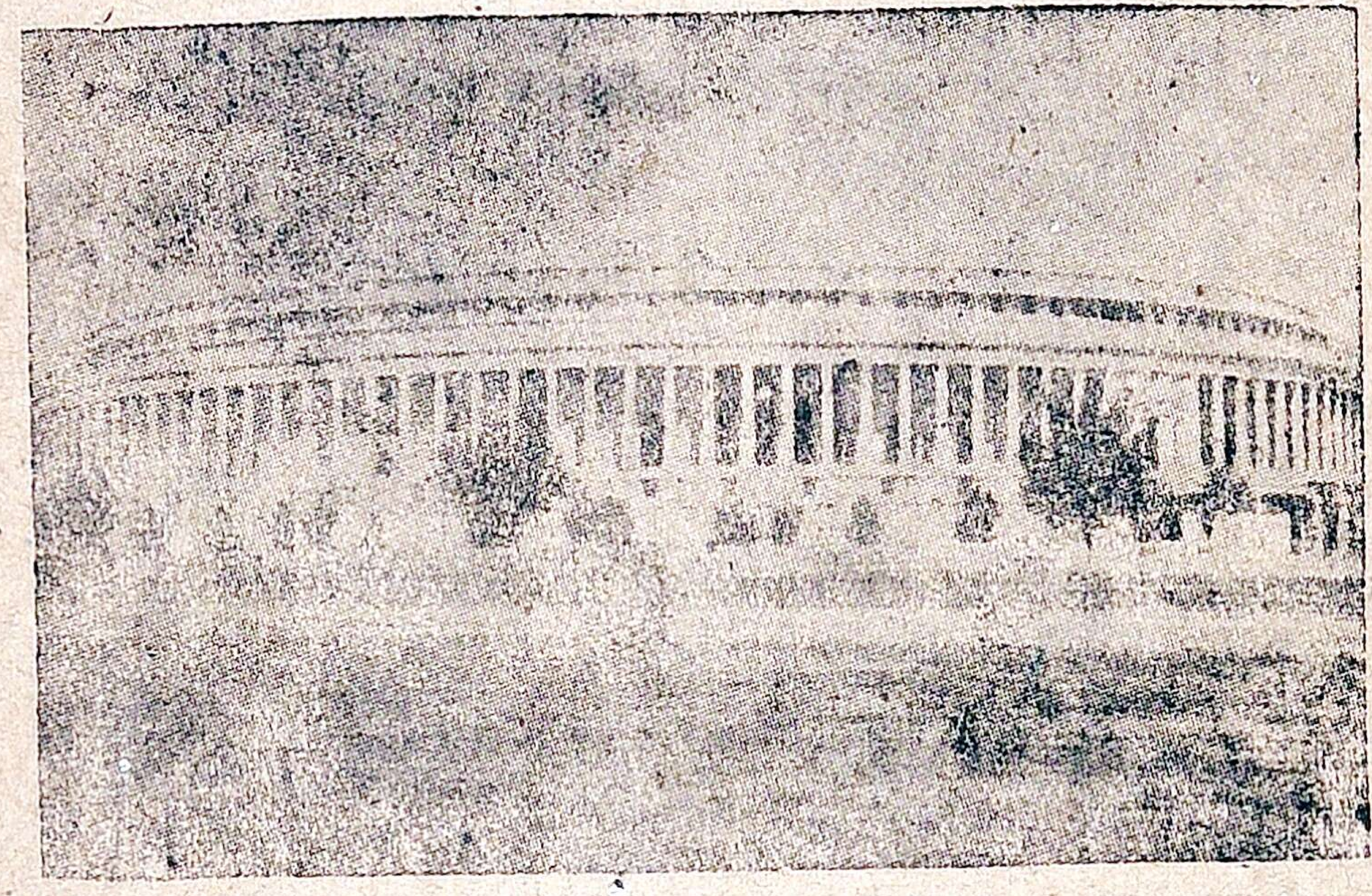
இந்திய அரசாங்கத்திற்கு அவரே தலைவர். இந்த அரசாங்க விவகாரங்களைக் கவனிக்கும்போது அவரைக் கவர்னர் ஜெனரல் என்று வழங்குகின்றோம். இங்கிலாந்தி லுள்ள பார்லிமெண்டு சபை நமது தேச ஆளுகைக்காக ஒரு சட்டம் இயற்றியிருக்கிறது. அதற்கு இந்திய அரசாங்கச் சட்டம் என்பது பெயர். அதில் ஜனப் பிரதி நிதிகள் சபையில் நியமிப்பும், அதிகாரமும், அலுவல் களும், அரச சக்கரவர்த்தியாரால் நியமிக்கப்படும் கவர் னர், கவர்னர் ஜெனரல் இவர்களின் அதிகாரங்களும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அந்தச் சட்டப்படி அதிகாரி களாலும், ஜனப் பிரதிநிதிகளாலும், நமது தேசம் ஆண்டு வரப்படுகிறது.

நமது நாட்டில் பல மாகாணங்கள் அடங்கியிருக் கின்றன. இவைகளைத் தவிர, மைசூர், ஹைதராபாது, திருவாங்கூர் போன்ற பல சுதேச ராஜ்யங்களும் இருக் கின்றன. அவைகளைச் சுதேச மன்னர்கள் ஆண்டு வருகிறார்கள். இவர்கள் தங்கள் சம்ஸ்தானத்தின் ஆளுகையில் எல்லா அதிகாரங்களையும் செலுத்தலாம். வெளி நாட்டு விவகாரங்கள், சேனை, பாதுகாப்பு முதலிய விஷயங்களில் வைசிராயின் அனுமதிப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மாகாணத்துக்கும் ஒரு கவர்னர் அரச சக்கரவர்த்தியாரால் நியமிக்கப்படுவர். இந்தியாவின் மாகாணங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் பொதுவான வேலை களைக் கவனிப்பதும், இந்தியாவினது பாதுகாப்புக்குச்

சேனை, கப்பற்படை முதலியவைகளை அமைத்துப் பரிபாலிப்பதும், இரயில், தபால், தந்தி முதலிய இலாக்காக்களை நடத்துவதும் இந்திய அரசாங்கத்தார் கவனிக்க வேண்டிய வேலைகள்.

வைசிராய் ஆகிய கவர்னர் ஜெனரலுக்கு ஒத்தாசையாய் இருந்து இந்த வேலைகளை நடத்தி வர மூன்று சபைகள் சட்ட பூர்வமாய் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.



படம் 15. இந்தியா சட்ட சபை, டில்லி

ஒன்றுக்கு இந்தியா சட்ட சபை (இந்தியா லெஜிஸ்லேடிவ் அஸெம்பிளி) என்பது பெயர். இதற்குப் பிரதிநிதிகள் ஒவ்வொரு மாகாணத்திலிருந்தும் மூன்று வருஷத்திற்கு ஒரு முறை ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள். நமது தேசம் முழுமைக்கும் அவசியமான சட்டங்களை இந்தச் சபை இயற்றுகிறது. இந்திய சர்க்காரின் வருஷாந்தர வரவு செலவுக் கணக்குகளைப் பற்றியும்

இந்தச் சபை விவாதிக்கிறது. இரண்டாவது சபை ராஜாங்க மகா சபை (கௌன்சில் ஆப் ஸ்டேட்டு) ஆகும். இதன் அங்கத்தினர்களில் பெரும்பான்மை யோர் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்; இந்திய அரசாங்கத்தார் சிலரை நியமிக்கின்றனர். இந்தியா சட்ட சபையால் செய்யப்படும் சட்டங்களையும் தீர்மானங் களையும் பரிசோதனை செய்து உறுதிப்படுத்தவும் மாற்ற வும் இச்சபைக்கு அதிகாரம் உண்டு.

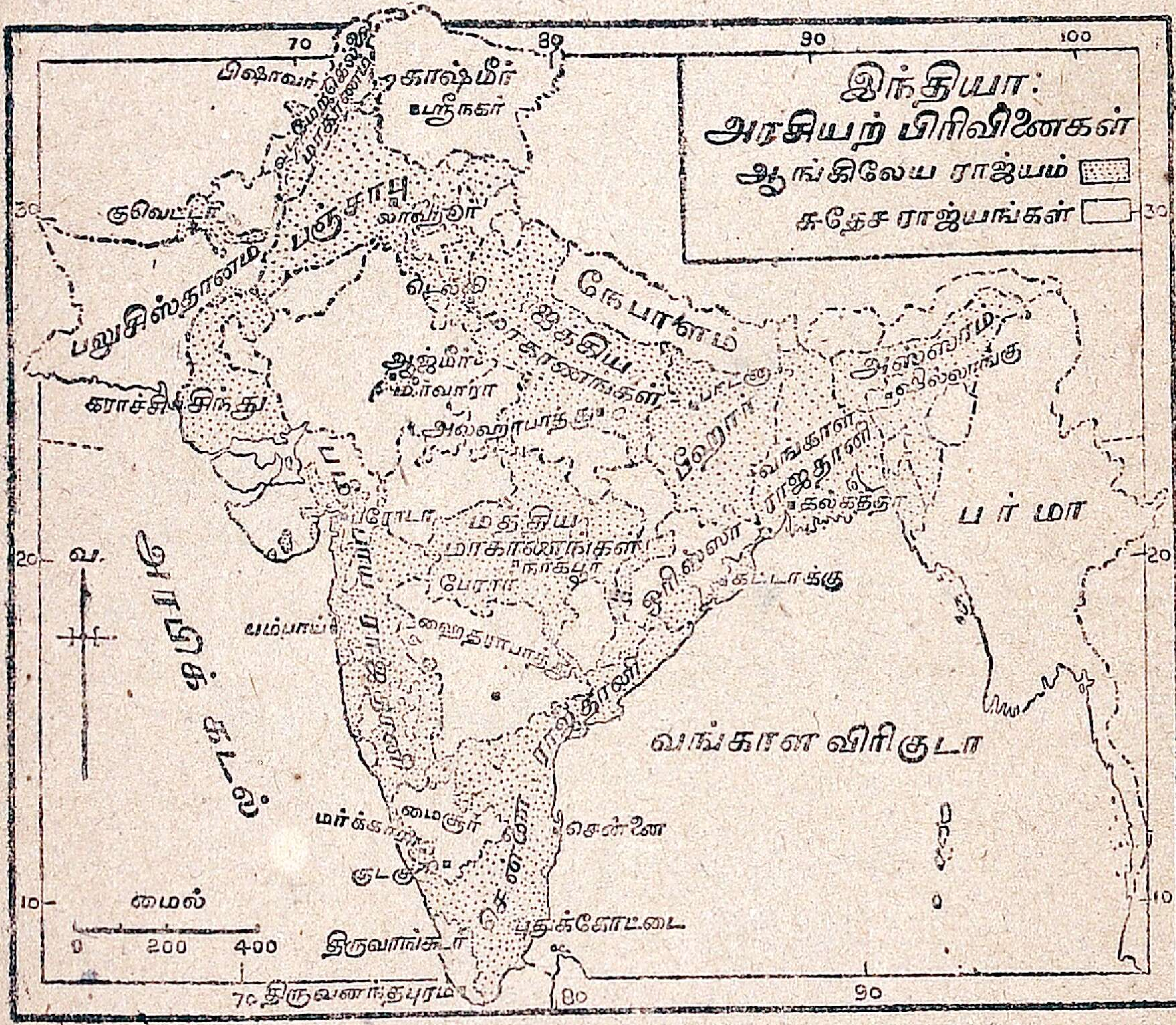
இவை இரண்டும் தவிர, அரசியல் விவகாரங்களைக் கவனித்து நடத்திவர எக்ஸிகியூடிவ் கவுன்சில் என்னும் காரிய நிருவாக சபை இருக்கிறது. இதன் அங்கத்தி னர்களை எக்ஸிகியூடிவ் கவுன்சிலர்கள் என்று வழங்கு கிறோம். அவர்கள் மந்திரிகள் மாதிரி நாட்டினது விவ கார இலாக்காக்களைத் தங்களுக்குள் பகிர்ந்துகொண்டு தத்தம் இலாக்கா வேலையைக் கவனித்து வருகிறார்கள்; முக்கியமான வேலைகளை எல்லாரும் சேர்ந்து ஆலோ சித்த பிறகு கவனிப்பார்கள். நமது இந்திய அரசாங்கம் இந்தச் சபைகளுடன் கூடிய வைசிராய் கவர்னர் ஜென ரலால் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

பயிற்சி:

1. வைசிராய் என்பவர் யார்? யாரால் நியமிக்கப்படு கிறார்?
2. இந்திய அரசாங்கச் சட்டம் என்பது என்ன?
3. இந்திய அரசாங்கத்தின் முக்கிய வேலைகள் யாவை?
4. வைசிராய் கவர்னர் ஜெனரலுக்கு இந்திய அரசாங் கத்தில் எந்தச் சபைகள் ஒத்தாசையாய் இருக்கின் றன?
5. எக்ஸிகியூடிவ் கௌன்சிலின் வேலை யாது?

14. மாகாண ஆட்சி

நமது தாய் நாடாகிய இந்தியா தேசத்தைப் பல மாகாணங்களாக வகுத்திருக்கின்றனர். அவைகளுள் பதினொன்றுக்குக் கவர்னரைத் தலைவராக நமது சக்கர வர்த்தியார் நியமிக்கின்றனர். அவைகளுக்குக் கவர்னர் மாகாணங்கள் என்பது பெயர். அவையாவன :



படம் 16. இந்தியா—அரசியல் பிரிவினைகள்

1. சென்னை (மதராஸ்), 2. பம்பாய், 3. வங்காளம், 4. ஐக்கிய மாகாணங்கள், 5. பஞ்சாபு, 6. பீஹார், 7. மத்திய மாகாணங்களும் பேராரும், 8. அஸ்ஸாம், 9. வட

மேற்கு எல்லை மாகாணம், 10. ஒரிஸ்ஸா, 11. சிந்து என்பன. இவைகளைத் தவிர, பிரிட்டிஷ் பலுச்சிஸ்தானம், டில்லி, ஆஜ்மீர்-மீர்வாரா, குடகு என்னும் நான்கு சிறிய மாகாணங்களும் நமது தேசத்தில் இருக்கின்றன. இந்த நான்கும் கவர்னர் ஜெனரலால் நியமிக்கப்படும் சீப் கமிஷனரால் ஆளப்படுகின்றன.

கவர்னரது மாகாணங்களில் அரசியல் விவகாரங்களைக் கவனிக்கச் சட்ட சபைகள் இந்தியா சட்டப்படி ஏற்பட்டிருக்கின்றன. சென்னை, பம்பாய், வங்காளம், ஐக்கிய மாகாணங்கள், பீஹார், அஸ்ஸாம் ஆகிய ஆறு மாகாணங்களிலும் இரண்டு சட்ட சபைகள் இருக்கின்றன. ஒன்றுக்கு லெஜிஸ்லேடிவ் கௌன்சில் என்பதும், மற்றொன்றுக்கு லெஜிஸ்லேடிவ் அசெம்பிளி என்பதும் பெயர். மற்றைய ஐந்து கவர்னர் மாகாணங்களிலும் லெஜிஸ்லேடிவ் அசெம்பிளி என்னும் ஒரே சட்ட சபைதானிருக்கிறது.

சென்னை மாகாணத்தின் லெஜிஸ்லேடிவ் அசெம்பிளியில் 215 அங்கத்தினர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் எல்லாரும் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும். லெஜிஸ்லேடிவ் கௌன்சிலில் 56 அங்கத்தினர்களே இருக்கிறார்கள். இவர்களில் 46 பேர்கள் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள்; 10 பேர்கள் அரசாங்கத்தாரால் நியமிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த இரண்டு சபைகளின் வேலைகள் என்னவென்றால்,

மாகாணத்தின் நன்மைக்கான சட்டங்களை இயற்றுவதும், மாகாணத்தின் அவசியமான செலவுக்கு வேண்டிய பணத்துக்காக வரிகளை விதிப்பதும், வரவு செலவு திட்டத்தைத் தயாரிப்பதும், மாகாணத்திலுள்ள மக்கள் இன்புற்று வாழ்வதற்குச் செய்ய வேண்டிய திட்டங்களைச் செய்வதும் ஆகும்.

மாகாணத்தின் நிருவாகத்தை நடத்துவதற்கு இந்தச் சபைகளின் அங்கத்தினர்களிலிருந்து மந்திரிகளைக் கவர்னர் நியமிக்கின்றனர். எந்த அங்கத்தினர் பெரும்பான்மையான அங்கத்தினர்களின் மதிப்பையும் ஆதரவையும் பெற்றிருக்கிறாரோ, அவரைக் கவர்னர் அழைத்து, அரசாங்கத்தை நடத்த மந்திரி சபை அமைக்கச் சொல்லுவார். அத்தலைவரே பிரதம மந்திரியார் ஆவார்; அவர் தம்முடன் ஒத்துழைக்கக் கூடியவர்களாயும், அரசியலை நடத்துவதற்குப் போதிய ஆற்றலும் தேர்ச்சியுமுடையவர்களாயும், தம்மை ஆதரிக்கும் அங்கத்தினர்களது கொள்கைகளை உடையவர்களாயும் உள்ளவர்களை இதர மந்திரிகளாக அமைப்பர். மந்திரிகள் எல்லாரையும் சேர்த்து மந்திரி சபை என்று சொல்லுகிறோம்.

இந்த மந்திரி சபையினர்களே மாகாணத்தின் விவகாரங்களை எல்லாம் கவனித்து வரவேண்டும். அரசாங்கத்தினது வேலைகள் பல இலாக்காக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு மந்திரியிடத்திலும் சிலசில இலாக்காக்கள் ஒப்படைக்கப்படும். உதாரணமாக உள் நாட்டு விவகாரங்களையும் போலீஸ் இலாக்காவையும் ஒரு மந்

திரி பரிபாலித்து வரலாம்; மற்றொருவர், கல்வி விஷயங்களைக் கவனிக்கலாம் ; வேறொருவர் காட்டு இலாக்கா, விவசாய இலாக்கா, மராமத்து இலாக்கா இவைகளை நடத்தலாம்; இன்னுமொருவர் தொழிலாளிகள் பிரச்சினைகள், கூட்டுறவு இலாக்கா முதலியவைகளை மேற்பார்த்து வரலாம் ; ஒருவர் சட்ட மந்திரியாய் இருக்கலாம் ; நில வரி முதலிய நில சம்பந்தமான விஷயங்களை மற்றொரு மந்திரி கவனிக்கலாம் ; சுகாதார இலாக்காவையும் கோவில்களையும் ஒரு மந்திரி பரிபாலிக்கலாம் ; சிறைச் சாலைகளும் கோர்ட்டுகளும் ஒரு மந்திரி மேற்பார்வையில் இருக்கலாம் ; ஒரு மந்திரி அரசாங்கத்தார் செய்துவரும் வேலைகளையும், அவற்றால் விளையும் நன்மைகளையும் பொது மக்களுக்கு அப்போதைக்கப்போது அறிவித்து வரலாம். இவ்வாறு ஒரு மாகாண அரசாட்சி நடை பெறலாம்.

நமது மாகாணத்தின் ஆட்சியும் இவ்வாறே பல மந்திரிகளால் நடத்தப்பட்டு வருகின்றது. முக்கியமான விஷயங்களை இவர்கள் கலந்து ஆலோசித்து முடிவு செய்வார்கள். அப்போது கவர்னர் தலைமை வகித்து அவரது அபிப்பிராயத்தையும் தெரிவிக்கலாம். எல்லாரும் கலந்து எப்படி முடிவு செய்கிறார்களோ, அப்படியே அரசாட்சி நடைபெறும். கவர்னருக்குச் சட்டப்படி விசேஷ அதிகாரம் இருந்த போதிலும், அவர் அதை உபயோகிக்காமல் மந்திரி சபையின் அபிப்பிராயப் படியே அரசாட்சி நடக்கிறது. மந்திரி சபையும் சட்ட

சபைகளின் அதிகாரத்துக்கும் அபிப்பிராயத்திற்கும் உட்பட்டே ஆட்சி புரிய வேண்டும். சட்ட சபைகளின் அங்கத்தினர் பொது மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் பிரதிநிதிகளாக மந்திரிமார் ஆட்சி புரிகின்றனர். ஆகையால், மந்திரிகள் ஆளுவது பொது மக்கள் ஆளுவது அல்லவா ! இவ்விதம் பொது மக்களின் பிரதிநிதிகளால் ஆளப்படுவதையே மாகாணச் சுய ஆட்சி என்று சொல்லுகிறோம்.

பயிற்சி:

1. நமது தேசத்திலுள்ள கவர்னர் மாகாணங்களின் பெயர்களை எழுது.
2. எந்த எந்த மாகாணங்களில் இரண்டு சட்ட சபைகள் இருக்கின்றன ?
3. சட்ட சபைகளின் முக்கிய வேலைகள் யாவை? மாகாண அரசாங்கத்தை யார் நடத்துகின்றனர் ?
4. மந்திரிகள் எப்படித் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள் ? அவர்கள் அரசாங்க நிருவாகத்தை எப்படி நடத்துகின்றார்கள் ?
5. 'மாகாணச் சுய ஆட்சி' என்பது என்ன ?

---

15. அரசாங்க அதிகாரிகள்

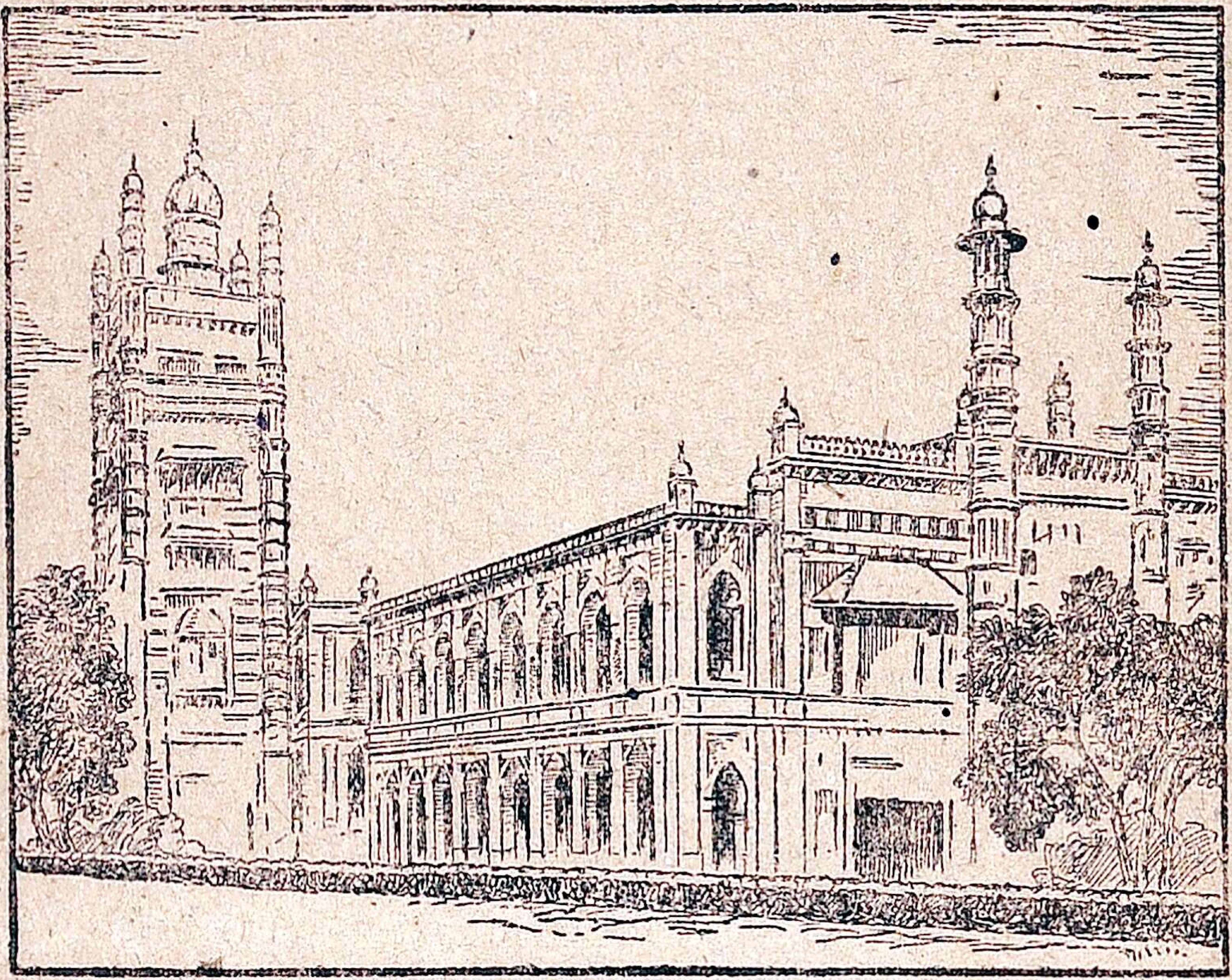
அரசாங்கத்தின் வேலைகள் பல இலாக்காக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று படித்தோம் அல்லவா ? நமது அரசாங்கத்தில் சுமார் 30 இலாக்காக்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மந்திரியும் சிலசில இலாக்காக்களின் ஆட்சிக்கு உத்தரவாதி ஆவர். ஒவ்வோர் இலாக்காவின் வேலைகளை நடத்துவதற்கு மாகாணத் தலைவர் ஒவ்வொரு

வர் இருக்கிறார். இவர் அரசாங்கத்தாரால் நியமிக்கப் பட்ட சம்பளம் பெறும் நிரந்தர உத்தியோகஸ்தராவர். மந்திரிகள் உத்தரவுப்படி அந்தந்த இலாக்காவின் வேலைகளை அந்தந்த மாகாணத் தலைவரே நடத்தி வர வேண்டும். சில சமயங்களில் ஒரே மாகாணத் தலைவரிடம் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட இலாக்காக்களும் ஒப்படைக்கப் பட்டிருக்கும்.

நமது மாகாணத்தில் பல ஜில்லாக்கள் இருக்கின்றன அல்லவா? ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் முக்கிய இலாக்காக்களுக்கு ஒரு ஜில்லாத் தலைவர் இருக்கிறார். சில இலாக்காக்களில் மூன்று நான்கு ஜில்லாக்களைச் சேர்த்து ஒரு தலைவரை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். நீ நான்காவது வகுப்பில் ஜில்லா அதிகாரிகளைப் பற்றிப் படித்தாயல்லவா? ஜில்லாக் கலெக்டர், ஜில்லா ஜட்ஜ், போலீஸ் சூபரின்டென்டெண்டு, ஜில்லாக் கல்வி ஆபீஸர், எக்ஸிகியூடிவ் இஞ்சினீயர், ஜில்லா மெடிகல் ஆபீஸர், ஜில்லாக் காட்டு ஆபீசர், ஜில்லா ஹெல்த் ஆபீசர், ஜில்லா வெட்டெரினரி ஆபீசர், ஜில்லா ரிஜிஸ்திரார், கூட்டுறவு டிபுடி ரிஜிஸ்திரார் ஆகிய அதிகாரிகள் இருக்கிறார்கள் என்பது உனக்குத் தெரியுமல்லவா? இவைகளைத் தவிர, அரசாங்க வேலைகளைக் கவனிக்க வேறு சில இலாக்காக்களும் இருக்கின்றன. மோட்டார் பஸ்ஸுகள், வண்டிகள் முதலியவைகள் ஓர் இலாக்காவில் கவனிக்கப்படுகின்றன; மின்சார சக்தி (எலெக்ட்ரிஸிட்டி) வேலைகளைக் கவனிக்க ஒரு தனி இலாக்கா

இருக்கிறது. விவசாய அபிவிருத்திக்காகவும், பஞ்ச நிவாரணத்துக்காகவும், மீன் வளர்த்தல் முதலியவை களைக் கவனிப்பதற்காகவும் இலாக்காக்கள் இருக்கின் றன.

அநேக இலாக்காக்களில் ஒவ்வொரு தாலூக்கா விலும் ஜில்லா அதிகாரிகளுக்குக் கீழ் உத்தியோகஸ்தர்



படம் 17. ரெவினியூ போர்டாபீஸ், சென்னை

இருக்கின்றனர். ரெவின்யூ இலாக்காவில் ஒவ்வொரு தாலூக்காவிற்கும் தாசில்தார் என்ற அதிகாரி இருக் கிறார். அவருக்குக்கீழ் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் மணிய காரர், கணக்கப்பிள்ளை ஆகிய கிராமாதிகாரிகள் இருக் கின்றார்கள். கிராமாதிகாரிகளின் வேலைகள் உனக்குத் தெரியும் அல்லவா? அவர்களே அரசாங்கத்தின் அஸ்திவாரம் என்று சொல்லலாம்.

ஒரு கிராமத்து மக்களின் சுகமும் இன்பமும் அந் நாட்டினது அரசாட்சி முறையைப் பொறுத்தவை. ஒரு நாட்டினது அரசாட்சியின் மேன்மை அதன் பொது மக்களின் இன்பத்தையும் சுகத்தையும் பொறுத்தது. நல்ல ஆட்சி முறை நாட்டில் இருந்தால் பொது மக்கள் வயிருர உண்டு இன்பமாய் இருப்பார்கள். நல்ல ஆட்சி முறையில் வரித் துன்பம் அதிகம் இராது ; நாட்டினது வருமானம் சிக்கனமாக உபயோககரமான வேலைகளுக்கே செலவு செய்யப்படும். நம்மை ஆளும் மந்திரிகள் சட்ட சபைகளின் பிரதிநிதிகள் அல்லவா ? சட்ட சபை அங் கத்தவர்கள் பொது மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிருர் கள் அல்லவா ? பொது மக்கள் சுகமாகவும் இன்பமாக வும் வாழ வேண்டுமானுல், நாட்டினது நலத்தையும் ஏழை மக்களது சௌகரியங்களையும் கவனிக்கக்கூடிய உயரிய நோக்கம் உள்ளவர்களைச் சட்ட சபை அங்கத் தினர்களாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

பயிற்சி :

1. மாகாண இலாக்காக்களின் வேலைகளை நடத்துபவர் யார் ?
2. ஜில்லா அதிகாரிகளில் உனக்குத் தெரிந்தவர்களைச் சொல்லு.
3. உங்கள் ஊருக்கு அருகில் மின்சார சக்தி விளக்கு கள் அல்லது அச்சக்தியினுல் வேலை செய்யும் இயந் திரங்கள் இருக்கின்றனவா ? உங்கள் ஜில்லாவில் மின்சார சக்தி இலாக்கா அதிகாரி இருக்கிருரா ?
4. ‘கிராமாதிகாரிகளே அரசாங்கத்தின் அஸ்திவாரம்’ என் பதை விளக்கு.
5. பொது மக்களது வாழ்க்கை எப்படி மாகாணச் சட்ட சபைகளைப் பொறுத்ததாகும் ?

16. தேர்தல்கள்—ஓட்டின் மதிப்பு

நமது சட்ட சபைகளுக்கு நாட்டின் மக்கள் பிரதி நிதிகளை எப்படித் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள் என்பது உனக்குத் தெரியுமா? நீ ஏதாவதொரு தேர்தலைப் பார்த்திருக்கிறாயா? முனிசிபாலிட்டிகளுக்கு முனிசிபல் கவுன்சிலர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள்; ஜில்லா போர்டுகளுக்கு ஜில்லா போர்டு அங்கத்தினர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள்; சட்ட சபைகளுக்குச் சட்ட சபை அங்கத்தினர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம்.

சட்டசபை அங்கத்தினர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு ஒரு ஜில்லாவானது பல தொகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் எவர் எவர்க்கு ஓட்டு உரிமை உண்டோ, அவரவர் பெயர் அடங்கிய ஜாபிதா ஒன்று தயாரிக்கப்படுகிறது. அத்தொகுதியில் குறித்த வரி செலுத்துபவர்களின் பெயர்களும், எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்களின் பெயர்களும் அந்த ஜாபிதாவில் அடங்கியிருக்கும். அதை வெளியிட்ட பிறகு தேர்தலுக்கு உரிய தேதியை அரசாங்கத்தார் குறிப்பிடுவர். ஒவ்வோர் அபேக்ஷகரும் தத்தம் நியமனச் சீட்டைத் தாக்கல் செய்வார்.

வாக்காளர்கள் (ஓட்டுக் கொடுக்க வேண்டியவர்கள்) வசிக்கும் கிராமங்களுக்கும் நகரங்களுக்கும் அபேக்ஷகர்கள் சென்று, தாங்கள் செய்யப்போகும் நன்மைகளைப் பற்றிப் பேசுவார்கள்.

பல தொகுதிகளில் நிற்கும் அபேக்ஷகர்கள் நாட்டினது நலத்தைக் கருதி ஒரே விதமான கொள்கைகளை உடையவர்களாய் இருக்கலாம். அவர்கள் சேர்ந்து ஒரு கட்சியை அமைத்துக்கொள்கிறார்கள். தேர்தல் பிரசாரங்கள் கட்சியின் சார்பாகவே கட்சியைச் சேர்ந்தவர்களின் மூலம் நடைபெறும்.

ஒவ்வொரு கட்சியினரும் தத்தம் ஓட்டுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள ஒரு வர்ணப் பெட்டியை அரசாங்கத்தார் அமைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளலாம். ஒரு கட்சி, மஞ்சள் வர்ணப் பெட்டியைக் கேட்டுக்கொள்கிறது; ஒரு கட்சி, சிவப்பு வர்ணப் பெட்டியை விரும்புகிறது ; பச்சைப் பெட்டி, நீலப் பெட்டி, வெள்ளைப் பெட்டி முதலியவைகளையும் வேறு சில கட்சிகள் விரும்புகின்றன.

இந்தப் பெட்டிகள் சாதாரணப் பெட்டிகளைப் போன்றவைகளே. ஆனால், பெட்டியின் மேல் பாகத்தில் ஒரு துவாரம் இருக்கும். அதன் மூலம் ஒரு காகிதத் துண்டைப் பெட்டிக்குள் போட முடியும் ; அந்தத் துவாரத்தின் மூலம் பெட்டிக்குள் இருப்பதைச் சுலபமாக வெளியே எடுக்க முடியாது. அப்பெட்டிகள் தேர்தல் நடக்க வேண்டிய இடங்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். பெட்டியின் வர்ணத்தைக் கண்டு அதில் போடும் ஓட்டுகள் எந்த அபேக்ஷகரைச் சேரும் என்பதை அறியலாம்.

தேர்தல் நடக்கும் இடங்களில் தேர்தல் உத்தியோகஸ்தர்கள் இருப்பார்கள். அதற்கு அருகில் வசிக்

கும் வாக்காளர்கள் அங்குச் சென்று தங்கள் ஓட்டுகளைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். அதைத் தேர்தல் தேதியன்று தான் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு வாக்காளர் அங்குச் சென்றதும், அவர் பெயர் வாக்காளர் ஜாபிதாவில் இருக்கிறதா என்று அங்கு இருக்கும் உத்தியோகஸ்தர் பார்ப்பார் ; பெயர் இருந்தால், ஒரு காகிதத் துண்டைக் கொடுப்பார். அதை வாக்காளர் வாங்கிக்கொண்டு, தமக்கு இஷ்டமான வர்ணப் பெட்டியில் போட வேண்டும். அவர் எந்தப் பெட்டியில் போடுகிருரென்பதை மற்றவர் அறியாவண்ணம் பெட்டிகள் மறைவிடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஓட்டுகள் பதிவு செய்யப்பட்ட பிறகு பெட்டிகளின் துவாரத்தை மூடி முத்திரையிட்டு ஓட்டுகளை எண்ண வேண்டிய உத்தியோகஸ்தருக்கு அப்பெட்டிகளை அனுப்பி விடுவார்கள்.

அந்த உத்தியோகஸ்தர் எல்லா இடங்களிலிருந்தும் பெட்டி வந்து சேர்ந்த பிறகு குறித்த தினத்தில் அபேக்ஷகர் அல்லது அவர் ஏஜண்டு முன்பாக அவற்றைத் திறந்து ஓட்டுகளை எண்ணுவார்; எந்தப் பெட்டியில் உள்ள ஓட்டுகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாய் இருக்கின்றதோ, அந்தப் பெட்டியைக் கோரின அபேக்ஷகரே தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருப்பதாக விளம்பரம் செய்வார். அவரே அந்தத் தொகுதிக்குச் சட்டசபையில் ஜனப் பிரதிநிதியாவார். இம்மாதிரியே மற்றைய ஸ்தானங்களுக்கும் பிரதிநிதிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள்.

சட்டசபையில் பெருப்பான்மையினர் எந்தக் கட்சி யைச் சேர்ந்தவர்களோ, அவர்களிலிருந்தே மந்திரிகள் நியமிக்கப்படுகின்றார்கள்; மந்திரிகளே நாட்டினது ஆட்சியை நலம் பெற நடத்த வேண்டி இருக்கிறது. ஆகையால், நாம் சிறந்த கொள்கைகளையும் நாட்டி னது நலத்தையுமே உறுதியாகக்கொண்ட கட்சியின ருக்கே நமது ஓட்டை அளிக்க வேண்டும். நமது ஆட்சி நாம் ஓட்டுக் கொடுப்பதைப் பொறுத்து இருக்கிற தல்லவா ?

பயிற்சி :

1. தேர்தலில் அபேக்ஷகராக யார் நின்றனர்? நாம் எவருக்கு நமது ஆதரவை அளிக்க வேண்டும்?
2. 'தேர்தல் ஜாபிதா' என்பது என்ன ?
3. ஓர் அபேக்ஷகரது ஓட்டுகள் எப்படிப் பதிவு செய்யப்படுகின்றன ?
4. நீ தேர்தல் நடப்பதைப் பார்த்திருக்கிறாயா ? நீ கண் டவைகளைச் சுருக்கி எழுதுக.

---

17. ஸ்தல ஸ்தாபனங்கள்

கிராமத்தினது பொது வேலைகளைக் கவனிப்பதற் காகப் பஞ்சாயத்துகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்றும், நகரங்களின் பொது வேலைகளை முனிசி பாலிட்டிகள் கவனிக்கின்றன என்றும் நாம் படித்திருக் கிறோமல்லவா ? தெருக்களை அமைத்தல், தெருக்களுக் கும் பொது இடங்களுக்கும் விளக்குப் போடுதல், சாக்க டைத் தண்ணீரையும் தெருவிலுள்ள குப்பை கூளங்களை யும் அப்புறப்படுத்தல், கக்கூசுகளை அவசியமான இடங்

களில் அமைத்தல், அவைகளைச் சுத்தம் செய்வித்தல், குடி தண்ணீருக்குத் தகுந்த ஏற்பாடு செய்தல், வண்டி மேடுகள் கடைகள் முதலிய வியாபார ஸ்தலங்களை அமைத்துப் பரிபாலித்தல், பள்ளிக்கூடம் புத்தகாலயம் தேகப் பயிற்சிச்சாலை முதலியவைகளை அமைத்து நடத்துதல், மக்கள் இன்பமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்வதற்கு வேறு எவை எவை செய்ய வேண்டுமோ அவை யாவற்றையும் செய்தல் ஆகியவைகளே பஞ்சாயத்துகளுக்கும் முனிசிபாலிட்டிகளுக்கும் முக்கியக் கடமைகளாகும். இந்தக் கடமைகளை நிறைவேற்றி வைப்பதற்கு வேண்டிய பொருளுக்காக இவைகள் ஸ்தல வரிகள் விதிக்கின்றன.

ஒரு ஜில்லாவின் எல்லாக் கிராமங்களிலும் பஞ்சாயத்துகள் இல்லை. பஞ்சாயத்துகள் இல்லாத கிராமங்களினது பொது வேலைகளைக் கவனிப்பதற்கும், ஒரு கிராமத்திலிருந்து மற்றக் கிராமங்களுக்குப் போகவேண்டிய பாதைகளை அமைப்பதற்கும், பல கிராமங்களுக்குச் சேர்ந்து உதவி அளிக்கக்கூடிய வைத்தியசாலை, நடுத்தரப் பாடசாலைகள் ஆகியவைகளை வைத்து நடத்துவதற்கும் ஒரு ஸ்தாபனம் வேண்டுமல்லவா? அந்த ஸ்தாபனமே ஜில்லா போர்டு ஆகும்.

ஜில்லா போர்டின் முக்கிய வேலைகளைச் சொல்லுகிறேன். கேள்:—

1. பெரிய சாலைகள் அமைத்தல், வாராவதிகள் முதலியவைகளைக் கட்டுதல், இவைகளைப் பரிபாலித்தல்.

2. பிரயாணிகளுக்காகச் சாலைகளின் ஓரம் விடுதிகளையும், சத்திரங்களையும் அமைத்துப் பரிபாலித்தல்.

3. நடுத்தரப் பாடசாலைகளாகிய ஹைஸ்கூல்களையும் தொழிற்பள்ளிக்கூடங்களையும் வைத்து நடத்துதல்.

4. ஜில்லாவின் சுகாதாரத்தைக் கவனித்தல்; அதற்கு வேண்டிய சிப்பந்திகளை நியமித்தல் ; தொத்து வியாதிகள் வாராமல் தடுப்பதற்கு முற்பாதுகாப்பு முறைகளை அனுசரித்தல்.

5. வைத்திய சாலைகளை (ஆஸ்பத்திரிகள்) அமைத்து நடத்துதல்.

6. பஞ்சாயத்து இல்லாத கிராமங்களுக்குக் குடி தண்ணீருக்கு வசதி செய்வித்தல்.

7. ஆரம்பப் பாடசாலைகளை வைத்து நடத்துதல்; ஜில்லாவில் எல்லா மக்களும் ஆரம்பக் கல்வி பெறுவதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்தல்.

8. சந்தை மேடுகள், கடைகள் முதலிய வியாபார ஸ்தலங்களை அமைத்து நடத்துதல்.

9. மோட்டார் பஸ்ஸுகள் முதலிய போக்குவரவுச் சாதனங்களை அமைத்து நடத்துதல்.

10. ஜில்லாவில் வசிக்கும் மக்களது சுகத்துக்கும், சௌகரியத்துக்கும் வேறு எவை எவை செய்ய வேண்டுமோ, அவைகளைச் செய்வித்தல்.

இவைகளெல்லாம் ஜில்லா போர்டின் முக்கியமான வேலைகளாகும்.

இந்த வேலைகள் எல்லாவற்றையும் ஜில்லா போர்டு கள் கவனித்து வருகின்றன. ஜில்லா போர்டின் விஸ் தீரணத்துக்கும் ஜனத்தொகைக்கும் ஏற்றபடி 24 பேர் முதல் 52 பேர் வரையில் அங்கத்தினர் இருப்பர். இந்த அங்கத்தினர் பொது மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். இவர்கள் தங்களுக்குள்ளே ஒரு தலைவரைத் தேர்ந் தெடுத்துக்கொள்வார்கள். அவரை ஜில்லா போர்டு பிரசிடெண்டு என்று வழங்குகிறோம். ஓர் உப தலைவரையும் தேர்ந்தெடுப்பார்கள், அவரை ஜில்லா போர்டு வைஸ் பிரசிடெண்டு என்று வழங்குகின்றோம். பிரசிடெண்டு, அங்கத்தினர்களது ஆலோசனைப்படி போர்டு விவகாரங் களை நடத்தி வர வேண்டும்.

அரசாங்கத்தார் நிலவரியுடன் ரூபாய்க்கு ஒன்றரை அணு வீதம் ஸ்தல வரியும் விதிக்கின்றனர். இதில் பஞ் சாயத்து இருக்கும் கிராமங்களுக்கு அரையணு வீதம் கொடுக்கப்படுகிறது. மீதி வருமானத்தை மேற்கண்ட வேலைகளுக்காக ஜில்லா போர்டு செலவழிக்கிறது. ஸ்தல வரியுடன் அதில் நாலில் ஒரு பாகம் கல்வி வரியாக வசூலிக்கப்படுகிறது. அது ஆரம்பக் கல்விக்காகச் செலவழிக்கப்படுகிறது. இவைகளைத் தவிர, தொழில் வரி, பிரயாணிகள் விடுதிகளின் வாடகைகள், அரசாங் கத்தார் அப்போதைக்கப்போது அளிக்கும் உதவிப் பணங்கள், வண்டி மேடுகள் கடைகள் முதலிய வியா பார ஸ்தலங்களில் வசூலாகும் வரி ஆகியவைகள் ஜில்லா போர்டின் இதர வருமானங்களாகும்.

இந்த வருமானங்களை ஜில்லா போர்டார் ஜில்லாவி லுள்ள மக்களின் சௌகரியத்திற்கே சிக்கனமாகச் செல வழிக்க வேண்டும். அங்கத்தினர்கள் சுய நலம் கருதா மல் பொது மக்களின் நன்மையிலேயே கண்ணும் கருத்துமாயிருந்து உழைத்து வரவேண்டும்.

பயிற்சி :

1. பஞ்சாயத்துகள் முனிசிபாலிட்டிகள் இவைகளின் முக்கியக் கடமைகள் யாவை ?
2. ஜில்லா போர்டின் அவசியம் என்ன ? அதன் முக்கிய வேலைகள் யாவை ?
3. ஜில்லா போர்டின் வருமான இனங்கள் யாவை ?
4. கல்வி வரி எதற்காகச் செலவழிக்கப்படுகிறது ?

---

18. தெய்வ பக்தி, ராஜ பக்தி, தேச பக்தி

நம்மைப் படைத்துக் காத்து வருபவர் கடவுள். இந்த அழகிய உலகமும், உலகத்திலுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் அவரால் படைக்கப்பட்டவைகளே. அவரை நாம் வணங்கி வாழ்த்த வேண்டும். அவரி டம் நாம் உண்மையுடனும் நன்றியுடனும் நடந்து கொள்ளவேண்டும், நாம் செய்யும் எல்லாக் காரியங்களை யும், எண்ணும் எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் அவர் அறிய வல்லவர். அவரன்றி இந்த உலகத்தில் ஓரணு வும் அசையாது. நாம் எப்போதும் அவரையும் அவ ரால் படைக்கப்பட்ட ஜீவராசிகளையும் நேசித்து வர

வேண்டும். நாம் முழுமனத்துடன் கடவுளிடம் அன்பு பாராட்டுவதே தெய்வ பக்தி ஆகும்.

கடவுள் நமக்கு அளித்துள்ள பொருள்களை நாம் பெற்று மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். நமது கைவசம் உள்ள பொருள்களைப் பிறர் பறித்துக்கொள்ளாதபடி பாது காப்பவரே அரசர். நாம் இன்பமாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய எல்லா வசதிகளையும் செய்து கொடுப்பவரும் அரசரே. ஆதலால், நாம் அரசருக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். நாம் அரசரால் அமைக்கப் பட்ட அரசாங்கம் இடும் ஆணையை ஏற்று, அதன்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். அரசரிடம் அன்பு பாராட்டு வதே ராஜ பக்தி ஆகும்.

கடவுளால் அளிக்கப்பட்டதும், அரசரால் காப் பாற்றப்படுவதுமாகிய நம் நாடு, நமது வாழ்வு இனிது நடப்பதற்கு இடமாய் இருக்கின்றது. நமது நாட்டி லிருந்து நாம் பல நன்மைகளை அடைகிறோம். நமது வாழ்விற்கு வேண்டிய வகையில் பொருளை அமைத்துக் கொடுக்கும் நமது நாட்டாருடன் நாம் ஒற்றுமையாக வும் அன்புடனும் நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். நாட் டுப் பற்றே நம்மை மனிதராகச் செய்வதாகும். நாட்டுப் பற்று என்பது தேச பக்தி எனவும் சொல்லப்படும்.

'நாடெங்கும் வாழக் கேடொன்று மில்லை.'

நாம் அனைவரும் கடவுளிடமும், அரசரிடமும், நாட்டினிடமும் அன்பு கொண்டவர்களாய் வாழ்ந்து சீரும் சிறப்பும் பெறுவோமாக !

பயிற்சி :

1. கடவுளை நாம் எப்படி வாழ்த்த வேண்டும் ?
2. அரசரிடம் நாம் ஏன் நன்றி பாராட்ட வேண்டும் ?
3. 'தேச பக்தி இல்லாதவன் மனிதனல்ல.'-இதை விளக்கு.

---

19. ஜாதி ஒற்றுமை சமூக ஒற்றுமை

நாம் எல்லாரும் ஒரு நாட்டின் மக்கள். நமது பாதுகாப்பும் இன்பமும் நமது நாட்டிலுள்ள மற்றவர்களையும் பொறுத்தவை. நமது தேகத்தின் அவயவங்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நமது தேகம் சௌக்கியமாக இருப்பதற்கு எப்படி வேலை செய்கின்றனவோ, அப்படியே ஒரு நாட்டின் மக்கள் எல்லாரும் நாட்டினது நன்மைக்காக ஒத்து உழைக்க வேண்டும். ஒருவரிடமொருவர் வேற்றுமை பாராட்டக் கூடாது ; ஜாதி வித்தியாசங்களைக் கவனிக்கக் கூடாது ; எம்மதத்தினராயினும் சரி ; எந்த ஜாதியினராயினும் சரி ; எல்லாரும் ஒரே ஆண்டவரால் படைக்கப்பட்டவர் ; ஒரு நாட்டில் பிறந்து வளர்பவர் ; எல்லாரும் சகோதரர் ; ஒருவரோடொருவர் சண்டையிட்டுக்கொள்ளாமல் சகோதரர்களைப்போல நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

நம்மால் இயன்ற உதவிகளை நாம் மற்றவர்களுக்குச் செய்து வரக் கடமைப்பட்டுள்ளோம். 'அறஞ்செய விரும்பு', 'ஐயமிட்டுண்', 'தர்மம் தலை காக்கும்' என்னும் அரிய வாக்கியங்களை நீ படித்திருக்கிறாய். நாம் ஒவ்

வொருவரும் நம்மால் இயன்ற உதவியை ஏழைகளுக்குச் செய்ய வேண்டும். கையில் பணமில்லாதவர்களும் தங்களது செய்கைகளினால் மற்றவர்களுக்கு உதவியாயிருத்தல் வேண்டும். பிறருக்கு உதவி செய்வது நம் கடமைகளில் முக்கியமானது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். ஒருவரையும் நாம் தாழ்மையாக நடத்தக் கூடாது.

நமது நாட்டில் தாழ்த்தப்பட்டவர்கள் என்றும், ஹரி ஜனங்கள் என்றும் சில வகுப்பினர் இருக்கின்றனர். அவர்கள் மற்றவர்களைக்காட்டிலும் தாழ்மையான நிலைமையில் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் அநேகமாகக் கூலி வேலை செய்தே பிழைக்கிறார்கள். அவர்களுக்குச் சொத்து அதிகமாய் இராது; ஏழ்மைத்தனத்திலேயே இருக்கிறார்கள். குடியிருக்கும் வசதிகள் அவர்களுக்குச் சரியாய் இல்லை; குடி தண்ணீர் கிடைக்கும் சௌகரியங்களும் குறைவாயிருக்கின்றன. இப்படிக் கஷ்டப்படும் அவர்களுக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய கடமை என்ன?

அரசாங்கத்தார் அவர்களை உயர்ந்த நிலைமைக்குக் கொண்டுவர எவ்வளவோ முயன்று வருகின்றனர். அது மாத்திரம் போதுமா? சமூகத்திலுள்ள நாமும் அரசாங்கத்தாருடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். நாமும் தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பினர்களும் ஹரி ஜனங்களும் ஒரு தாயின் வயிற்றில் பிறந்தவர்கள் என்று கருத வேண்டும். நாம் அனுபவிக்கும் எல்லாப் பொதுச் சௌகரியங்களும் அவர்களுக்கும் கிடைக்குமாறு நாம் முயல

வேண்டும். அவர்களை நாம் தாழ்த்தி வைக்கக் கூடாது; ஒதுக்கியும் வைக்கக் கூடாது; தீண்டாதவர்கள் என்று புறக்கணிக்கக் கூடாது. நாம் நடக்கும் பாதைகளிலும், தெருக்களிலும், அவர்களும் நடக்க உரிமை கொடுக்க வேண்டும். நாம் தண்ணீர் எடுக்கும் பொதுக் கிணறுகள், குளங்கள், ஆறுகள், குழாய்கள் முதலியவைகளில் அவர்களும் தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் கல்வி கற்கும் பாடசாலைகளில் அவர்களும் கூடக்கலந்து படிக்க வேண்டும். நாம் ஆண்டவரை வழிபடும் ஆலயங்களில் அவர்களும் நம்முடன் கூட ஆண்டவரை வழிபடும் உரிமையையும் அடைய வேண்டும்.

எல்லாரும் ஓர் ஆண்டவரால் படைக்கப்பட்டவர் அல்லவா? கடவுளின் படைப்பில் உயர்வு தாழ்வு உண்டா! ஒரு தாயின் வயிற்றில் பிறந்தவர் எல்லாரும் சகோதரரன்ருே? ஒரு குழந்தை சாப்பிட மற்ருெரு குழந்தை பட்டினி கிடக்கத் தாய் பார்த்திருப்பாளோ! ஒரு குழந்தை வீட்டில் வசிக்கவும், மற்ருெரு குழந்தை காட்டில் திரியவும் தாய் விரும்புவாளோ! நம்மைப் படைத்த ஆண்டவர் தாம் படைத்த சிலரை மட்டும் தாழ்வாக நடத்த விரும்புவாரோ? நமது தேசத்தில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் நம் சகோதரர் அல்லவா? எல்லாருக்கும் தந்தையார் ஆண்டவர்; நம் தாய் நமது நாடாகிய இந்தியா தேசம். ஆகையால், இந்தியாவில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் சகோதரராக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

நமது நாட்டு மக்கள் எல்லாரும் நாம் அனுபவிக்கும் எல்லாப் பொது உரிமைகளையும் அனுபவிக்கும்படி நாம் பிரயத்தனப்பட வேண்டும். அதற்காக அரசாங்கத்தாரும் மற்றவர்களும் செய்துவரும் முயற்சிகளில் நாமும் கலந்து உழைக்க வேண்டும். நமது நாட்டில் ஜாதி வித்தியாசம், மத வித்தியாசம், வகுப்பு வித்தியாசம் என்னும் வேறுபாடுகள் இருக்கவே கூடாது. தாழ்த்தப்பட்டவர், உயர்ந்தவர், ஒதுக்கப்பட்டவர், முன்னேற்றமடைந்தவர் என்ற வேறுபாடுகள் அறவே ஒழிதல் வேண்டும். நாம் எல்லாரும் இந்திய மக்கள்; நாம் எல்லாரும் சகோதரர்கள் என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்ந்து வர வேண்டும். அப்பொழுது நமது தாய் நாடாகிய இந்தியா இந்த உலகத்திலேயே சிறந்த தேசமாய்ப் புகழ் பெற்று விளங்கும்.

பயிற்சி :

1. பிறர்க்கு உதவி செய்வதே நமது கடமை என்பதை விளக்கு.
2. தாழ்த்தப்பட்டவர்கள், ஹரி ஜனங்கள் இவர்கள் படும் கஷ்டங்கள் யாவை? அவைகளைப் போக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
3. நமது தாய் நாடு எப்பொழுது உலகத்தில் சிறந்த நாடாய் விளங்கும்?

20. சாலை விதிகள்

நீ நான்காவது வகுப்பில் சாலை விதிகளைப் பற்றிப் படித்திருப்பாய் அல்லவா? சாலை இடப் பக்கமுள்ள தள வரிசைமீதாவது அல்லது இடப்பக்க மாகவேயாவது நாம் நடந்து செல்ல வேண்டும். சாலை யில் நாம் தனியாகவாவது சிநேகிதர்களுடன் கூடவா வது நிற்கக் கூடாது. சாலையை நாம் அசுத்தப்படுத்தக் கூடாது.. சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் முயல வேண்டும். சாலையில் இருக்கும் பழத்தோல்கள், கண்ணா டித் துண்டுகள், ஆணிகள், லாடங்கள் முதலியவைகளை நாம் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். நாமும் அவைகளைச் சாலையில் போடக் கூடாது. சாலையில் விளையாடக் கூடாது; சாலையைக் கடக்கும்போது நேருக்கு நேரா கக் கடக்க வேண்டும்; மூலைச் சாய்வாகக் கடக்கக் கூடாது; ஓடும் வண்டியிலிருந்து இறங்கவும் ஏறவும் கூடாது; வண்டியிலிருந்து இறங்கும்போது இடப் பக்கத்திலேயே இறங்க வேண்டும்.

சாலையில் நடக்கும் பாதசாரிகள் இந்த விதிகளைக் கவனிப்பது போலவே சைகிள், மோட்டார் சைகிள், மோட்டார் வண்டிகளில் செல்பவர்களும் கவனிக்க வேண்டிய விதிகள் சில உள. அவைகளையும் நீ தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உங்களில் யாராவது சைகிளை உபயோகித்தால், அவன் இவ்விதிகளின்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

(1) வண்டியை ஓட்டிச் செல்லும் ஒவ்வொருவரும் சாலையில் இடப் பக்கத்திலேயே வண்டியை ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும்.

(2) முன் செல்லும் வண்டிகளுக்கு முன் வேகமாகச் செல்ல வேண்டியிருந்தால், அவைகளுக்கு வலப்புறமே சென்று அவைகளைக் கடக்க வேண்டும். முன் செல்லும் வண்டிகளைக் கடந்து செல்வது மற்றப் பிரயாணிகளுக்கு ஆபத்து விளைக்கக் கூடியதாயிருந்தால், அங்ஙனம் கடந்து செல்லக் கூடாது. பின்னால் வரும் வண்டி முன்செல்ல முயலுவதை அறிந்து, முன் வண்டிக்காரர் போட்டியிட்டு வேகமாகச் செல்லக் கூடாது.

(3) சாலைகள் கூடுமிடங்களிலும், வளைவுகளிலும் ஜாக்கிரதையாக வண்டிகளை ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும்.

(4) இடப் பக்கம் திரும்ப வேண்டியிருந்தால், இடப்பக்க ஓரமாகவே வண்டியை ஓட்டி இடப்பக்க ஓரத்திலேயே திருப்ப வேண்டும்; வலப்பக்கம் திரும்ப வேண்டியிருந்தால், சாலையில் மத்திய பாகத்துக்கு வண்டியை ஓட்டிப் பிறகு வலப் பக்கம் திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

(5) பாராப் போலீஸ்காரன் குறிகளினாலாவது வார்த்தைகளினாலாவது ஏதாவது தெரிவித்தால், அதன்படி சாலையை உபயோகிக்கும் ஒவ்வொருவரும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

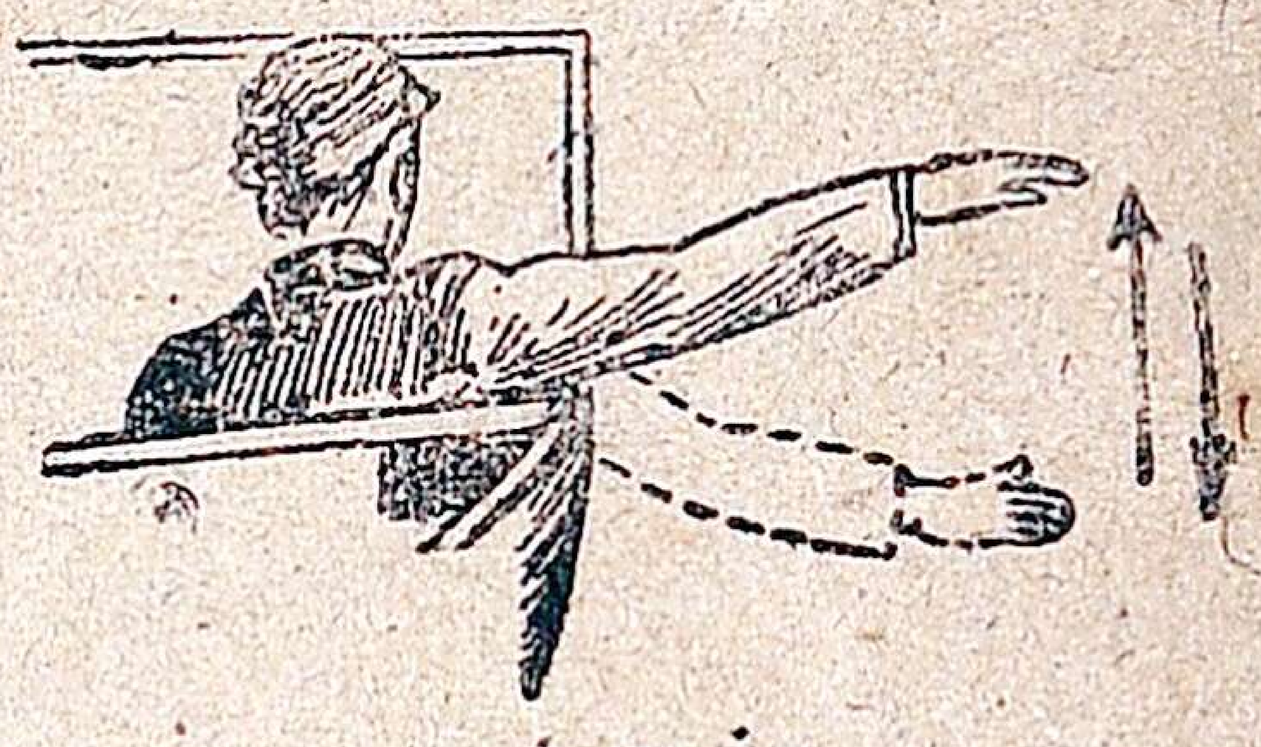
(6) சாலையை உபயோகிப்பவர்களுக்காக ஏதாவது அறிக்கை இட்டிருந்தால், அதன்படி நடந்து

கொள்ள வேண்டும். சாலை மூடப்பட்டிருக்கிறது என்று அறிவிப்பு இருந்தால், அந்த வழியாக வண்டி, சைகிள், மோட்டார் முதலியவைகளை ஓட்டிச் செல்லக் கூடாது. பள்ளிக்கூடம் அருகில் என்று அறிவிக்கப்பட்டிருந்தால், அவ்விடம் வண்டிகள் முதலியவைகளை மெதுவாக ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும்.

(7) நெருப்பணைக்கும் கருவிகளுடைய வண்டிகளும் வியாதியஸ்தர்களை அழைத்துச் செல்லும் வண்டிகளும் வந்தால், அவைகள் தடையின்றிச் செல்லுவதற்கு மற்றவர் வசதி அளிக்க வேண்டும்.

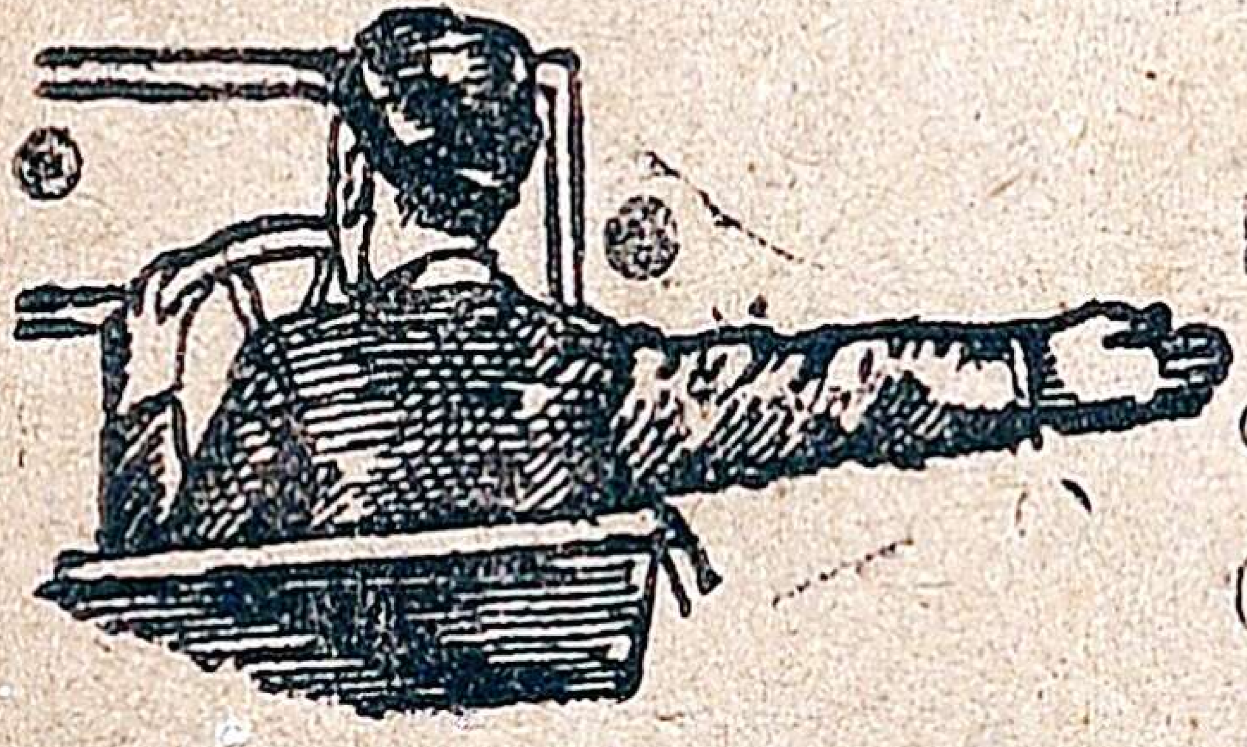
சைகிள், மோட்டார் சைகிள், மோட்டார் வண்டி முதலியவைகளை ஓட்டிச் செல்பவர்கள் அடியில் காணும் சைகைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்:—

(1) 'நான் நிற்கப் போகிறேன், மெதுவாகப் போகப் போகிறேன்,' என்று காட்ட உள்ளங்கை கீழிருக்கும்படியாக வலக் கையை நீட்டி, கையை மேலும் கீழுமாக மெதுவாக அசைக்க வேண்டும்.



படம் 18

(2) 'நான் வலப்பக்கம் திரும்பப் போகிறேன்,' என்பதற்கு வலக்கையைத் தோள் மட்டத்தில் நேரே நீட்டி, உள்ளங்கையை முன் புறம் திருப்பிக் காட்ட வேண்டும்.



படம் 19

(3) 'பின் வரும் வண்டி முன் செல்லலாம்,' என்பதை அறிவிக்க வலக் கையைத் தோளுக்குக் கீழ் மட்டத்தில் நீட்டிக் கையை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் ஆட்ட வேண்டும்.

படம் 20

(4) 'நான் இடப்பக்கம் திரும்பப் போகிறேன்,' என்பதற்கு வலக் கையைப் புஜம் வரை நீட்டி இடக்கைப் புறமாக அசைத்துக் காட்ட வேண்டும்.

படம் 21

பிரயாணிகளின் சௌகரியத்துக்காகப் பாராப் போலீஸ்காரர்களும் சில சைகைகளை உபயோகிக்கிறார்கள் :

(1) முன் பக்கம் இருந்துவரும் வண்டியை நிறுத்த உள்ளங்கை அவ்வண்டிப்புறமாக இருக்கும்படி கையைத் தூக்கிக் காட்ட வேண்டும்.

(2) பின் பக்கம் இருந்து வரும் வண்டியை நிறுத்த, தோள் மட்டத்தில் கையை முழுவதும் நீட்டிக் காட்ட வேண்டும்.

படம் 22

(3) வண்டி திரும்புவதற்கு அவ்வண்டிப் புறமிருந்து திரும்ப வேண்டிய திசைக்குக் கையை ஆட்டிக் காட்ட வேண்டும்.

பத்து வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் சாலைகள் மீது சைக்கிள்களை ஓட்டிச் செல்லக் கூடாது. வண்டிகள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போது அவைகளில் ஏறக்கூடாது. இரண்டு சக்கர மோட்டார்ச் சைக்கிள்களில் ஒரு நபருக்கு மேல் ஏறிச் செல்லக் கூடாது ; அந்நபரும் வண்டி ஓட்டுபவர் மாதிரியே அவருக்குப் பின் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.

படம் 23.

மேற்கண்ட விதிகளை எல்லாரும் அனுசரித்து வந்தால், சாலை விபத்துகள் நேரிடா. வண்டிகள், நடந்து செல்பவர்கள்மீது மோதுவதாலும், சைக்கிள்கள்மீது மோதுவதாலும், ஒன்றோடொன்று மோதிக்கொள்வதாலும் பல விபத்துகள் நேரிடுவது உனக்குத் தெரியும். அவ்விபத்துகளைத் தடுப்பதற்காகவே இவ்விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. விபத்து வருமுன் காத்துக்கொள்வதே சிறந்ததாகும். எல்லாரும் இந்த விதிகளின்படி நடக்கிறார்களா என்பதைக் கவனிப்பதற்கே, சாலைகளில் ஆங்காங்குப் போலீஸ்காரர்கள் நிற்கிறார்கள். அவர்கள் பிரயாணிகளுக்கு உதவி செய்கிறார்கள் ; மேற்படி விதிகளை அனுசரிக்காதவர்களை எச்சரிக்கை செய்து, விதிகளின்படி வண்டிகளை ஓட்டிச் செல்ல ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். விபத்துகள் நேரிடா வண்ணம் தடுத்துக்கொள்வதற்கு ஒவ்வொருவரும் இவ்விதிகளை அனுசரித்தே தீரவேண்டும். மோட்டார் வண்டி ஓட்டுபவனாயினும் சரி, மாட்டு வண்டி

ஓட்டுபவனுயினும் சரி, சைகிளில் செல்பவனுயினும் சரி, நடந்து செல்பவனுயினும் சரி, எல்லாரும் இவ்விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து பாராப் போலீஸ்காரர்கள் சொற்படி நடந்து வந்தால், சாலை விபத்துகள் ஏற்படா வண்ணம் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பயிற்சி :

1. பாதசாரிகள் பாதைகளில் நடக்கும்போது அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகளைச் சொல்லு.
2. சைகிள்கள், மோட்டார் வண்டிகள் முதலியவைகளைச் சாலையில் ஓட்டிச் செல்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விதிகள் யாவை ?
3. 'நான் நிற்கப் போகிறேன்', 'பின் வந்த வண்டி முன் செல்லலாம்,' என்பவைகளைத் தெரிவிக்க மோட்டார் வண்டி ஓட்டுபவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டிய சைகைகள் யாவை ?
4. 'நான் இடப்பக்கம் திரும்பப் போகிறேன்,' 'நான் வலப்பக்கம் திரும்பப்போகிறேன்,' என்பவைகளைக் குறிக்கும் சைகைகளை உன் கைகளினுல் காட்டு.
5. வண்டிகளை நிறுத்துவதற்குப் பாராப் போலீஸ்காரர்கள் என்ன சைகைகளை உபயோகிக்கிருர்கள் ?
6. பள்ளிக்கூடத்தைச் சார்ந்துள்ள வெளி இடத்தில் சாலையில் சென்றுகொண்டிருக்கும் வண்டிகளைப் போலச் சிலரும், பின் வண்டி போல ஒருவனுமாக அமைந்து செல்லுங்கள்; இப்பொழுது பின் வண்டி முன் செல்வதற்கு வேண்டிய சைகைகளை முன் வண்டிக்காரர்கள் காட்டுங்கள்.

7. ஒரே இடத்தில் இரண்டு சாலேகள் சேருவதைப் போலக் கோடுகள் வரைந்து கொள்ளுங்கள்; சாலே கள் சந்திக்கும் இடத்தில் உங்களில் ஒருவன் போலீஸ்காரனைப் போல நிற்க வேண்டும். பல பக்கங்களிலிருந்தும் வண்டிகள் வருவதுபோலப் பலர் வரவேண்டும்; இப்போது போலீஸ்காரன் காட்ட வேண்டிய சைகைகளைப் போலீஸ்காரனைப் போல நிற்பவன் காட்ட வேண்டும். இச்சைகை களின்படி மற்றவர்கள் நடக்க வேண்டும்.

இம்மாதிரிச் சாலே விதிகளை அனுசரித்து இன்னும் பல விளையாட்டுகளை நீங்கள் விளையாடலாம்.